الزواج الناجح..
مفاتيح وأبواب

إعـــداد

غادة سعيد

الكتاب: الزواج الناجح.. مفاتيح وأبواب

الكاتب: غادة سعيد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

APA

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.comE-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

سعيد، غادة

الزواج الناجح.. مفاتيح وأبواب / غادة سعيد

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١١٧ ص، ١٨*٢١سم.

الترقيم الدولى: ٢ – ١٤٧ – ٩٩١– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٤٩ ٣٨ / ٢٠٢١

الزواج الناجح
مفاتيح وأبواب

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

يحار المرء في تعريف السعادة، وقد حاول الفلاسفة والمفكرون وعلماء النفس تعريفها لكنهم لم يتفقوا على مفهوم محدد، وإن اتفق أغلبهم على أن السعادة هي الشعور الذي تحسه من تحقيقك لحاجاتك الأساسية. فإذا كنت قد حققت حاجاتك جميعاً فلا شك أن شعورك بالسعادة يكون تاماً.

وكلما نقص تحقيق حاجة من الحاجات نقص الشعور بالسعادة بقدر نقص تحقيق هذه الحاجة ، فليس للسعادة مقياس ولا مكيال، فهي شعور داخلي تحسه ولا تقيسه ولكنما نقصد بذلك أن السعادة ينتقص منها بقدر الحاجات التي تبقى بغير إشباع.

وغالبا ما تقترن السعادة بالحياة الزوجية، حينئذ يتحدثون تحديدا وحصريا عن " السّعادة الزوجية"، ويعرفونها على أنها: "حالة من الاستقرار والفرح بين الزوجين ناتجة عن الودِّ والتفاهم فيما بينهما"، ويشير هذا التعريف إلى أنَّ السّعادة الزوجية لها دور كبير في تماسك هذه العلاقة، فإن تحققت السعادة قويت العلاقةالزوجية، وإن غابت ضعفت العلاقة بل قد تتلاشى منذرة بانهيار العلاقة نفسها.

ولا يُمكن تحقيق هذه السّعادة دون القيام بأمور مُتبادلة بين كل الأطراف، لذلك هُناك عدد كبير من الأشخاص يرفضون فكرة الزّواج،

وذلك بسبب تخوفهم من الفشل، أو عدم قدرتهم على بناء علاقة زوجية مُتماسكة وسعيدة وقد يكون هذا التّخوف أيضًا من أبرز الأسباب المؤدية للطلاق، وممّا يجب ذكره أنَّ مفهوم السعادة يختلف بين كل وآخر، فالبعض يرى أنَّ السعادة في تحقيق الإنجازات، والبعض الآخر يرى أنَّ السعادة بالمال، كما يعتقد البعض أن السعادة تكمُن بالصحة، أما في العلاقات الزّوجية فالأسباب المؤدية للسعادة واحدة، وإن اختلفت طرق تحقيقها.

لذلك، فالسعادة الزوجية موضوع مهم، إذ يتوقف عليه مصير الأسرة، وهي النواة الصغرى المشكلة للمجتمع الكبير، وهذا الكتاب عبر الفصول السبعة التي تكونه لا يقتصر على النواحي المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين، بل يتسع مداه ليشمل الأسرة كاملة ابتداء من نشوء الرغبة في الزواج وحتى ولادة الطفل ورضاعته، مرورا بليلة الزفاف وحدوث الحمل، وبالطبع فالعلاقة الجسدية أو الجنسية بين الزوجين هي الأساس الذي تقوم عليه الحياة الزوجية، فهذه العلاقة هي الوسيلة الوحيدة لإنجاب أطفال، وهي ترمومتر السعادة بين الزوجين، فإن قويت ترتفع درجة السعادة وإن ضعفت تنخفض الدرجة، وهكذا..

فالعلاقة الحميمة بين الزوجين إذن هي السبب الأول في زيادة السعادة الزوجية والرضا بينهما، فهي أساس الراحة النفسية، وتمتص مشاكل الحياة بهدوء وسكينة، مما ينعكس على حياتهما بطريقة إيجابية. فيعتبر فراش الزوجية ركيزة مهمة في الحياة الزوجية والحميمة، حيث إنه يسبب التوافق والحب والترابط بين الزوجين، مما يؤدي إلى إنشاء أسرة سليمة محبة ومترابطة فيما بينها.

لذلك اهتم الكتاب بليلة الزفاف، فهي الباب الذي يدخل منه الزوجان إلى حياتهما المشتركة، وتؤثر بدرجة كبيرة في مصيرهما معا، ويسعى الكتاب إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة عن تلك الليلة، وكشفكل ما يتعلق بها من غموض وأوهام، وعن الحكايات التي سمعها العروسين من الأهل والأصدقاء أو من أي مصادر أخرى عما يرتبط بتلك الليلة من صعوبات يقول الكتاب " والحقيقة أن كُل هذه الروايات لا تعدو أن تكون حالات فردية لظروف خاصة مرت ببعض الأشخاص وكان يُمكن تفاديها لو أنهم مزودين بقدر كافٍ من الثقافة الجنسية".

ولا يفوت الكتاب أن يوضح وجهات نظر الشعوب المختلفة إلى غشاء البكارة فهو عند شعوب معينة يعتبر دليلا على شرف وعفاف الزوجة، بينما بقائه حتى ليلة الزفاف يعتبر أمرا شاذا عند شعوب أخرى.

والكتاب عبر الفصول السبعة التي تكونه لا يقتصر على النواحي المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين، بل يتسع مداه ليشمل الأسرة كاملة ابتداء من نشوء الرغبة في الزواج وحتى ولادة الطفل ورضاعته، مرورا بليلة الزفاف وحدوث الحمل، وبالطبع فالعلاقة الجسدية أو الجنسية بين الزوجين هي الأساس الذي تقوم عليه الحياة الزوجية، فهذه العلاقة هي الوسيلة الوحيدة لإنجاب أطفال، وهي ترمومتر السعادة بين الزوجين، فإن قويت ترتفع درجة السعادة وإن ضعفت تنخفض الدرجة، وهكذا..

فالعلاقة الحميمة بين الزوجين هي السبب الأول في زيادة السعادة الزوجية والرضا بينهما، فهي أساس الراحة النفسية، وتمتص مشاكل الحياة

بهدوء وسكينة، مما ينعكس على حياتهما بطريقة إيجابية. فيعتبر فراش الزوجية ركيزة مهمة في الحياة الزوجية والحميمة، حيث إنه يسبب التوافق والحب والترابط بين الزوجين، مما يؤدي إلى إنشاء أسرة سليمة محبة ومترابطة فيما بينها.

لذلك اهتم الكتاب بليلة الزفاف، فهي الباب الذي يدخل منه الزوجان إلى حياتهما المشتركة، وتؤثر بدرجة كبيرة في مصيرهما معا، ويسعى الكتاب إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة عن تلك الليلة، وكشفكل ما يتعلق بها من غموض وأوهام، وعن الحكايات التي سمعها العروسين من الأهل والأصدقاء أو من أي مصادر أخرى عما يرتبط بتلك الليلة من صعوبات يقول الكتاب " والحقيقة أن كُل هذه الروايات لا تعدو أن تكون حالات فردية لظروف خاصة مرت ببعض الأشخاص وكان يُمكن تفاديها لو أنهم مزودين بقدر كافٍ من الثقافة الجنسية. ويوضح وجهات نظر الشعوب المختلفة إلى غشاء البكارة فهو عند شعوب معينة يعتبر دليلا على شرف وعفاف الزوجة، بينما بقائه حتى ليلة الزفاف يعتبر أمرا شاذا عند شعوب أخرى.

وعموما فالعلاقة الجنسية ليست هدفا في حد ذاتها، بل هي وسيلة لإنجاب الأطفال لذلك يسعى الكتاب إلى أمرين: الأول بيان العقبات التي قد تحول دون إكمال العلاقة وبالتالي عدم تحقيق الهدف منها، لذلك يعالج بشكل علمي موضوعي أسباب الضعف الجنسي سواء كانت نفسية أم عضوية، ويؤكد على دور العروس في تجاوز تلك الأزمة ، فلها دُور مُهم في هذا الموضوع، فإن الزوج قد يُصاب بارتخاء وضعف نفسي نتيجة الخجل

من زوجته أو خوفه الشديد عليها، أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المُبالغ فيه ليلة الزفاف، وكُل هذا يدخل في الأسباب النفسية التي تُسبب الضعف الجنسي، وعلى الزوجة في مثل هذه الحالة أن تُخفف من وطأة هذا الموقف النفسي العصيب على زوجها، فلا تُعايره بفشله، ولا تُظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تُظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تُشجعه وتُساعده بتهدئة أعصابه ومُبادلته الحُب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع بل عليها أن تُثيره وتُلهب عواطفه ومشاعره، بدلاً من أن تصده وتمتنع عنه، أما إن كانت الأسباب عضوية فعلاجها عند الطبيب.

وأما الأمر الثاني ففي حالة تمام العلاقة وحدوث الحمل يوضح الكتاب سبل اهتمام المرأة بصحتها وبجنينها ليتلده ولادة سهلة ويكون سليما معافى. لذا يجب أن تهتم الأم بغذائها لأنها توصل هذا الغذاء الجيد لطفلها الموجود بأحشائها.. لذا يركز الكتاب بدرجة كبيرة على أهمية الغذاء بالنسبة للحامل،ذاكرا أنه ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومُنتظمة خلال أشهر الحمل ومُتوافقة مع حاجيات الأم والجنين، ويجب ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل ١٢ كيلو، وليس المُهم تناول قدر كبير من الطعام، ولكن المُهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمها وحاجة طفلها، ويحذر الكتاب من أنواع معينة من الأطعمة يمكن أن تسبب ضررا للحامل مثل الأغذية المحفوظة والأطعمة الدهنية، كذلك يحذر من إتباع أنظمة الرجيم، ، فالعديد من أنظمة الرجيم تُؤدى إلى خفض مُعدلات الحديد وحمض الفوليك، وغيرها

من المعادن والفيتامينات الأخرى الهامة.

ويعتبر هذا الكتاب دليلا للأم الحامل، فهو يتابع معها حالة الجنين تدريجيا منذ وضع نطفته وحتى لحظة ولادته، مرورا بمراحل إقامته برحمها طوال تسعة أشهر، ولا ينتهى اهتمام الكتاب بالجنين عند مولده، بل يواصل نصائحه للأم طوال فترة الرضاعة، فأوضحإن البحوث التي قام بها العُلماء تُوضح بدقة أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدي أمه أثناء اليومين الأولين بعد ولادته تحتوي على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لنمو الميكروبات التي تسبب الأمراض، وهي ما يُطلق عليها اسم "الأجسام المضادة"، وهذه الأجسام من العوامل الهامة التي تقف بجوار الوليد وهو لا يزال في أشد حالات ضعفه، فلبن الأم مُعقم بطبيعته، وليس به ميكروبات تُسبب نزلات معدية أو معوية، وهو جاهز في كل وقت تحت طلب الطفل، كما أن تركيبه يتغير تبعاً لاحتياجات الطفل وتغير سنه.

ويقدم نصائح عن الرضاعة مقارنا بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية، ومبينا مزايا الرضاعة الطبيعية للطفل والأم والأسرة، فالرضاعة الطبيعيةتفيد في عملية ضمور الرحم ورجوعه إلي حجمه الطبيعي بعد الولادة، فنتيجة مص الطفل لحلمة الأم يعود حجم الرحم بسرعة أكبر لحجمه الطبيعي، وهذا يُقلل من دم النزيف الذي ينزل بعد الولادة، والنساء المُرضعات أقل إصابة بسرطان الثدي من النساء غير المُرضعات، فمن قواعد سرطان الثدي أنه يُصيب العذارى أكثر من المتزوجات المُرضعات.كما يُصيب المتزوجات غير المرضعات أكثر من المُرضعات، ويُصيب المتزوجات قليلات الولادة أكثر من الوالدات كثيراً، فكلما

أكثرت المرأة من الإرضاع، قل تعرضها لسرطان الثدي.

كما أن لبن الأم يحمي الطفل الرضيع من الكثير من الأمراض، إلى أن يحين الوقت لنضوج الجهاز المناعي عنده للاعتماد عليه ذاتياً في مقاومة الميكروبات والطُفيليات والجراثيم التي يتعرض لها، فضلا عن أن الرضاعة الطبيعية لا تكلف الأسرة شيئا من الناحية الاقتصادية.

وأخيرا فهذا كتاب لا غنى عنه للمقبلين على الزواج بما يقدم من نصائح ووصايا سواء فيما يخص اختيار شريك العمر أو ما يخص ليلة الزفاف وما بعدها حتى الولادة والرضاعة.

صبحي سليمان

وصايا للزوج قبل عقد الزواج

إذا هممت بأمر ما فعليك بصلاة الاستخارة واللجوء إلى الله كي يختار لك ما هو أصلح، ولك في رسولك أسوة حسنة، فقد استخار الله وبيَّن صحابته كيف يستخيرون.والاستخارة لا ترجع إلى الزواج ذاته فهو خير محض، ولكن تعود إلى أمور أخري، منها وقت الزواج، والزوجة التي اخترتها، ومكان الزواج، وما يُفعل فيه ويُنفق عليه وغير ذلك مما يطلب فيه من الله الخير، والله تعالى سيختار لك ما تُحب سواء رأيت ذلك بعينك أم لم تره.

الاستشارة:

وهي طلب المشورة والرأي، فيمن تُريد الزواج بها، فعليك استشارة من تثق بعلمه وأمانته في كُل ما تحتاجه في هذا المشروع الطيب، فالمشورة ليست عيباً ولا ضعفاً، بل تفتح لك أبوابًا لم تكن تدري كيف تُفتح ؟ وهي من شيم العُقلاء، والاستشارة والاستخارة ينبغي أن تجعلهما نُصب عينيك دائمًا حتى تكون خُطاك مسدَّدة بإذن الله تعالى، وهما مما هجره أكثر الناس، ويقول ابن تيمية رحمه الله: ما ندم من استشار وما خاب من استخار، ويقول أحدهم: ما خاب من استخار الخالق وشاور المخلوقين.

الدُعاء:

لا تغفل الدُعاء فهو خير ما يُوصى به مع الاستخارة والاستشارة،

والإلحاح فيه من أعظم العبادات، ولذلك ورد عن النبي "ﷺ"أنه قال: الدُعاء هو العبادة، فارفع يديك إلى من يستحي أن يرد يدي عبده صفراً إذا سأله، وهو الذي يقول: وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ . إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر: ٦٠)

اختيار الزوجة:

الحياة الزوجية ليست ميدان تجارب، ولا يُلام الرجل إذا بحث عن شريكة حياته، وإذا قلبت بصرك وجدت أن أعظم مشكلات الزواج ناجم عن التسرع في اختيار الزوجة. وأول ما يتبادر إلى الذهن عند طرق هذا الموضوع هو حديثه: تُنكح المرأة لأربع، لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك.

وقد سُئل: أي النساء خير، قال: التي تسرُّه إذا نظر، وتُطيعه إذا أمر، ولا تُخالفه في نفسها، ولا ماله بما يكره.

ومن الصفات المرغوبة أن تكون الزوجة ولودًا أي ليست عقيمًا، فقد قال " ﷺ": تزوجوا الودود الولود فإني مُكاثر بكم الأمم يوم القيامة.

أمَّا الزواج من العقيم فهو نزوة عابرة أو مصلحة مُؤقتة وسرور بزواج من غير تبعات، فعن معقل بن يسار قال: جاء رجل إلى النبي " صلى الله عليه وسلم" فقال:إني أصبت امرأة ذات حسب وجمال، وإنها لا تلد أفأتزوجها؟قال :لا.

ثم أتاه الثانية فنهاه رسول الله ، ثم أتاه الثالثة، فقال رسول الله:تزوجوا الودود الولود.

ومن الصفات الحسنة أن تكون الزوجة بكرًا، فقد حث الإسلام على البكر، وهي التي لم توطأ بعد، لأن البكر تُحب الزوج وتألفه أكثر من الثيب، وتزوج جابر ﷺ ثيبًا، فقال له رسول الله: هلا بكرًا تُلاعبها وُتلاعبك.

يقول الغزالي رحمه الله في البكر خواص لا تُوجد في الثيب، منها:

١ . أنها لا تحِن أبدًا إلا للزوج الأول، وأكيد الحُب ما يقع مع الحبيب الأول.

٢ . منها إقبال الرجل عليها، وعدم نفوره منها، فإن طبع الإنسان النفور عن التي مسها غيره ويثقل عليه ذلك.

٣ . إنها ترضى في الغالب بجميع أحوال الزوج، لأنها أنست به ولم تر غيره، وأما التي اختبرت الرجال ومارست معهم الأحوال فرُبما لا تُرضيها بعض الأوصاف التي تُخالف ما ألفته.

ولا يعني ذلك أن الثيبمذمومة، فكم من ثيب خير من بِكر، وخير مثال علي ذلك زوجات النبي " ﷺ" أمهات المُؤمنين، فكُلهنَّ ثيبات ما عدا عائشة رضي الله عنهنَّ جميعاً .. ولكن يُفضل البكر، وإن لم تُوجد فلا خلاف علي الثيب التي قد ترعي صغارك وأيضاً قد تعمل علي راحتك، وما نقوله هُنا أنه يجب التدقيق قبل كُل شيء ..

الزوجة المثالية

في مُخيلة الرجل صورة مثالية للمرأة، إنه يحلم بامرأة يجد في عينيها

الحنان، وبين يديها الراحة والاطمئنان، وفي قلبها الحُب والأمان، فهل ترغبي أن تكوني ما يتمناه الرجل ؟!

والزوجة المثالية هي ما يتوفر فيها تلك الخصال:

١ . تخاف الله وتخشاه وتتقيه وتُراقبه في جميع سلوكها وأفعالها.

٢ . تختار زوجها من أجل دينه لا من أجل ماله وسُلطانه، قال تعالى: (إنَّ أكرمكم عند الله أتقاكم).

٣ . تُحب زوجها حُباً حقيقاً سامياً يترفع عن الرغبات الدنيوية، ويُوصله إلى طريق الجنة، فتكون خير صاحب وخير مُعين على الخير..

٤ . الوفية لزوجها، فهي التي تحتفظ بحُبها له قبل أي شيء وبعده، فهي التي تُؤمن أن زوجها الأصل والأبناء هُم الفرع، لذا يجب أن تهتم بزوجها عن أبنائه.

٥ . تُحافظ على حُرمت الحياة الزوجية، وتأنف من تسرب أسرارها، ولا تسمح لأحد من التدخل في حياتها.

٦ . طيبة العشرة حلوة اللسان تنتقي الكلام الطيب وتبتعد عن بذيء الكلام.

٧ . تُضحي بوقتها وعملها ومالها، من أجل الاستقرار في مملكتها وجنتها الصغيرة.

٨ . الذكية التي تحُب التجديد وتمقت الروتين، فهي تُحب التجديد في مظهرها وحديثها وأسلوبها وفي ترتيب بيتها ونظام حياتها فتبدو عروس

جديدة كُل يوم.

٩ . تتفنن في التزين لزوجها، فلا يقع نظره إلا على مليح، ولا يشم منها إلا أطيب ريح.

١٠ . تملك إحساساً مُرهفاً يُمكنها من معرفة الأوقات التي يأنس زوجها للحديث معها، فتُحدثه من الكلام ما غنى وأفاد، وتعرف الأوقات التي يضجر فيها زوجها فتحبس لسانها عن الحديث حتى لا ينفر منها قلبه.

١١ . تعرف كيف تكسب قلب زوجها، وذلك بحُبها لأمه وأهله.

١٢ . تتخذ من زوجات الرسول " ﷺ" والصحابيات مثالاً يُحتذي به، وتستفيد من تجارب الغير وتصغي إلى نصائح من يُريد إسعادها.

علاقة الزوجة بأهل الزوج

إن ثمة حساسية تحدث بعد الزواج من قبل أهل الرجل تجاهه وتجاه زوجته بالأخص فيتصور الوالدان، وبخاصة الأم بأن هذه الزوجة قد سلبت ابنها منها، وما إلى ذلك من تصورات، ولدرء هذه المفسدة:

١ . اعلمي أن زوجك يضع أمه بالدرجة الأولى، ثُم أبيه، فلا تحاولي تغيير ذلك كي لا يضر بعلاقتك بزوجك، لأنه يكون مُضطر إلى إغضابك ومُصالحتهم لأنه في أول الزواج يكون مُتعلقاً بهم جداً.

٢ . يجب إظهار حُبك لأم زوجك قبل وبعد الزواج، وإظهار هذه الحُب وإشعارها بها.

٣ . على الرجل تحمل أخطاء أمه والصبر على تجاوزاتها ومُقابلة الإساءة منها بالإحسان، وأن يأمر زوجته بذلك وأن تصطنع المحبة إن لم تكن تفعل ذلك.

٤ . التهادي ويُفضل أن تكون الزوجة هي التي تُهدي الهدايا للأم أو الأب.

٥ . على الرجل أن يأمر زوجته بعدم التدخل في شؤون الغير (الأخوة، والأخوات، والأم).

٦ . عدم إفشاء المشاكل الزوجية الخاصة بينكما لأشخاص آخرين خارج البيت.

ليلــة الزفـــاف

ليلة الزفاف هي ليلة تتلاقى فيها الأجساد بعد أن تلاقت الأرواح، فهي ليلة العُمر التي لا تُنسى، وما أكثر الروايات التي تتناقلها الألسن عنها، وما يُمكن أن يحدث فيها من إخفاق أو عدم توفيق بين الزوجين، فالعروس قد شبت وهى تسمع القصص عن الألم الذي تتعرض له في ليلة الزفاف، وكيف أن هذا الألم لا يحتمل ويصحبه نزيف دموي، والواقع أن العروس الطبيعية عند فض غشاء البكارة لا تكاد تشعر بالألم إلا القليل، أما الدم الذي ينتج من قطع غشاء البكارة فهو قليل حتى أنه لا يتعدى في بعض الحالات نقطة واحدة من الدم، فلا يُؤثر على صحتها وحيوتها إطلاقاً، لكن الشعور بالرهبة والخوف هو الذي يُؤدي إلى زيادة تدفق الدم، أما العريس فإن حكايات ليلة الزفاف تجعله دائم التفكير فيما يُمكن أن يحدث، فقد تواردت حكايات كثيرة عن إخفاق الزوج في ليلة الزفاف، وفى روايات أخرى يحكى البعض عن فُلان الذي ربطه بالسحر عاجزاً عن ممارسة العملية الجنسية في ليلة الزفاف، والحقيقة أن كُل هذه الروايات لا تعدو أن تكون حالات فردية لظروف خاصة مرت ببعض الأشخاص وكان يُمكن تفاديها لو أنهم مزودين بقدر كافٍ من الثقافة الجنسية.

عادات سيئة في ليلة الزفاف

أولاً: فض غشاء البكارة باليد: وهي عادة قديمة وظلت مُستمرة في بعض القُري ظناً أن هذا هو الدليل على طهارة العروس ونسينا ما سيتركه

هذا الفعل من أثر نفسي على العروس.

ثانياً: المنديل الملوث بالدماء: وهي عادة أخرى تُهدر كرامة المرأة، وكأن هذا هو شعار الشرف الذي يرفعه أهل العروس في وجه الجميع، ويغفل هؤلاء عن أنهم يحطون من كرامة ابنتهم ويُقللون من شأنها.

ثالثا: الخمور والمُخدرات: يظن الناس أن للخمور والمُخدرات فائدة عظيمة في ليلة الزفاف إذا ما تعاطاها الزوج وهذا خطأ شائع، فالحقيقة أن تعاطيها يؤدى إلى الفتور العضلي وعدم القُدرة على القيام بأي مجهود مما يؤدى إلى عدم مقدرة العريس على مُمارسة العملية الجنسية بكفاءة. فضلا عن التأثير الذي تُحدثه الخمور والمُخدرات في سلوكيات الأفرادلأن مُتعاطيها قد يخرج عن حدود اللياقة والرقة في تعامله مع عروسه في ليلة الزفاف، فقد يتعامل معها بخشونة ووحشية تترك معها أسوأ الأثر في نفسيتها مُنذ الليلة الأولى للزواج.

كيف تتم العملية الجنسية؟

يبدأ الشعور بالرغبة الجنسية من أحد الحواس المُختلفة للإنسان فإما النظر إلى امرأة يرى فيها من مواطن الجمال والإغراء ما يُحرك فيه غريزة الرغبة الجنسية، أما الحاسة الثانية فهي حاسة السمع فبعض الرجال يُثارون لسماع صوت امرأة رقيقة والبعض الآخر يُثيره سماع ضحكات المرأة كالضحكات الخليعة وغيرها. والحاسة الثالثة هي حاسة الشم، وهي من الحواس ذات التأثير الكبير في هذا المجال، أما الحاسة ذات التأثير البالغ في إثارة الرغبة فهي حاسة اللمس، فإن الرجل إذا ما تحسس جُزء من جسد

المرأة فإن الرغبة الجنسية تتحرك عنده، وبقى أن نذكر نُقطة هامة هي ليست حاسة من الحواس الخمس للإنسان ولكنها ذات تأثير بالغ على بدء الرغبة الجنسية عند الرجل ألا وهى الخيال أو التخيل، فبعض الرجال يشردون ويتركون لخيالهم العنان ليطوف بهم بين النساء فيتخيرون لأنفسهم المرأة التي تستهويهم ويسرحون بخيالهم فيما يُمكن أن يحدث بينهم وبين هذه المرأة.

إن بدء الرغبة الجنسية عند الرجل تُؤدى إلى حدوث الانتصاب، وهُنا يشعر الرجل برغبة في إتمام العملية الجنسية بالإيلاج الذي غالباً ما يتم في نهاية فترة المُداعبة.

وتبدأ مُمارسة العملية الجنسية الكاملة بعد فترة من بدء الاحتكاك المُستمر للعضو الذكرى للرجل داخل فرج المرأة، فيحدث تشبع للمراكز العصبية للانتصاب في اللحظة التي يصل فيها الرجل إلى قمة النشوة فيحدث قذف للحيوانات المنوية داخل فرج المرأة. ثُم يهدأ كُل شيء بحدوث القذف فيرتخي العضو وترتخي معه جميع العضلات بعد لذة عارمة، وهذا الهدوء ما يُطلق عليه استرخاء اللذة، وهو المرحلة الأخيرة من العملية الجنسية.

ولو تأملنا هذه المراحل وكيفية حدوثها لوجدنا أن جميعها لا تحدث إلا مع وجود ذهن صافٍ، وفكر غير مشغول، ونفس هادئة مُستقرة تتمتع بقدر كافٍ من الهدوء والطمأنينة دون انشغال أو قلق أو تفكير في غير العملية الجنسية.

وأي لحظة تفكير واحدة في موضوع آخر غير الجنس سيقطع الحلقة، ويُؤدى إلى إنهاء العملية الجنسية عند تلك اللحظة التي شرد فيها الفكر بعيداً، فالرجل الذي تشغله مُشكلة يُفكر فيها ويُحاول أن يجد لها حلاً وبدأ المُمارسة الجنسية ثُم تذكر مُشكلته فإنه سيرتخي في الحال ويفقد الانتصاب، بل ورُبما يفقد الرغبة نفسها في الجِماع.

مظاهر الإخفاق في ليلة الزفاف

أولاً: عدم الانتصاب من البداية:

وهو من الحالات النادرة في ليلة الزفاف لأن عدم الانتصاب من البداية غالباً ما يعنى مرض عضوي قديم عند العريس أدى إلى عدم حدوث الانتصاب نهائياً، وقد تدل على تعرض العريس لضغط نفسي شديد منعه من الاستجابة لأولى مُؤثرات الرغبة الجنسية، وهو ما يُمكن أن نطلق عليه أنه مرض نفسي قديم عند العريس، كان يحتاج إلى علاج قبل الزواج حتى لا يتعرض لمثل هذا الموقف الذي سيُزيد من حالته النفسية سوءً.

ثانياً: الانتصاب ثم الارتخاء عند محاولة الإيلاج:

وهذا هو المظهر الشائع من مظاهر الإخفاق في ليلة الزفاف، فما إن يشرع الزوج بالإيلاج لفض غشاء البكارة، حتى يجد الانتصاب قد انتهى فجأة وحل محله ارتخاء مُستمر يرفض معه العضو أن يعود لحالة الانتصاب مرة أخرى.

ثالثا: تكرار الانتصاب والارتخاء:

فبعد أن يحدث الانتصاب ويهم الرجل بممارسة العملية الجنسية يحدث

ارتخاء لا يُمكنه من ذلك فيعود العريس مرة أخرى إلى مُداعبة عروسه من جديد في محاولة لإثارة الرغبة في نفسه ويحدث الانتصاب فيحاول العريس أن يبدأ في الممارسة إلا أنه يُفاجأ بأن الارتخاء قد حدث مرة أخرى، وهكذا تتكرر المحاولات وكل محاولة منها تنتهي بالفشل.

رابعا: القذف مع الارتخاء:

إذا ما استمر العريس في محاولاته لإتمام العملية الجنسية بالرغم من الارتخاء فإن استمرار المُداعبة ومحاولات الإثارة، يُؤدى إلى حدوث القذف بالرغم من أن العضو مُرتخي تماماً، وهذا القذف لا تُصاحبه اللذة المفروضة، كما إنه يشعر بالخجل من عروسه لذا فإن هذه الصورة تُعد أسوأ صور من صور الإخفاق في ليلة الزفاف.

لماذا تزداد الحالة سوءاً مع تكرار المحاولة؟

إن شعور الرجل بالإخفاق يجعل تفكيره ينصب على هذا الإخفاق وهل سينجح في المحاولات القادمة أم لا، وماذا سيحدث له إن أخفق مرة أخرى؟فلا يصبح بإمكانه أن يُفكر في العملية الجنسية، بل إنها أصبحت بالنسبة له اختيار قاسٍ يُريد أن يجتازه بأي طريقة من الطُرق.هذا هو ما يلح على تفكير العريس في هذه اللحظات فيحوله من الطُمأنينة إلى القلق، ومن الفرحة إلى الحُزن، ومن الواقعية إلى الخيال، ومن لذة النشوة إلى مرارة التجربة، فيتحول من رجل مُقبل على العملية الجنسية برغبة ولهفة إلى رجل مُقبل على اختبار صعب لا بد له أن ينجح فيه وإلا كانت العواقب وخيمة.. وكيف لهذه العملية أن تتم والذهن مشغول هكذا، والأعصاب

مُضطربة، والنفس قلقة، قطعاً إن ما حدث في التجربة الأولى هو ما سيحدث في التجربة الثانية، ومع تكرار المحاولة أكثر من مرة تقل احتمالات النجاح، فتجعل من حدوث الانتصاب في لحظة من اللحظات أمراً مُستحيلاً.

حالة العريس عند الإخفاق

يحاول العريس أن يجد لنفسه من المبررات ما يُخفف من وقع الإخفاق، فيعزى هذا إلى الإرهاق من المجهود الذي بذله، وأنه لم يحصل على قسط كافٍ من الراحة، أو يعزى العريس هذا الإخفاق إلى أنه لم يحصل على قسط كافٍ من التغذية.. وعريس آخر يُبرر ما حدث بأن مرجعه إلى الإرهاق والضغط النفسي والعصبي الذي تعرض له طوال الأيام الماضية لإنهاء مراسم الزواج، وللحقيقة أن لهذه المُبررات جانب من الصحة وهى فعلاً من الأسباب التي أدت إلى الإخفاق، وان كانت ليست كلُ الأسباب، وعلى العروس أن تقتنع بها اقتناعاً كاملاً هذا فإن ثقة من اقتناعها سُيزيح عن كاهله حِملاً كبيراً، وهكذا يستعيد العريس ثقته في نفسه، وهُم أهم عُنصر نُريد أن نُحافظ عليه في هذه اللحظات الحرجة.

اتهام العريس لعروسه

بعض الأزواج في لحظات الفشل يعمد إلى مُهاجمة العروس واتهامها بأنها هي السبب لما وصل إليه من الفشل ،فهي التي لم تساعده أو حتى أصابته بالفشل من كثرة تمنعها وتخوفها أو هي التي لا تستطيع أن تتفهمه، وكُل ذلك كوسيلة لإسقاط مسئوليتهم عن الفشل على زوجاتهم، وفي جميع

الحالات يجب أن تتفهم العروس دورها جيداً في التعامل مع هذا الهجوم المُفاجئ عليها، فحذار أن تحتد على عريسها وتُبادله الاتهام بالاتهام، وعليها أن تُساعده وتأخذ بيده في هدوء لكي تمر هذه اللحظات في سلام.. فلو أنها وافقته على أنها هي المُخطئة وأنها ستُحاول في المرة القادمة أن تُصحح خطأها فإن هذا الشعور سيُعيد إليه ثقته بنفسه ويجعله يثق في أنه سليم، ولولا أخطاء عروسه لما حدث له هذا الإخفاق.

الاكتئاب:

قد يصاب العريس الذي أخفق بنوع من الاكتئاب، فينأى جانباً ويحجم عن الحديث مع عروسه، هُنا يكون دور العروس في الأخذ بيد عريسها لإخراجه من هذه الأزمة قبل أن تستفحل وتترك أثرها السيئ على نفسه فيجيب على العروس أن تُساعد عريسها على إيجاد المُبررات لما حدث، وأن ما حدث شيء كثيراً ما يحدث للأزواج في ليلة الزفاف، وإذا نجحت العروس في إقناع عريسها بهذا فإنها في الواقع تكون قد نجحت في الخروج به من الأزمة، وغالباً ما سيكون أحسن حالاً في اليوم التالي، لكن إذا مرت ليلة الزفاف والعريس لم يجد من عروسه عوناً على فشله، فإنه غالباً ما يُصاب بأزمة نفسية رُبما يحتاج إلى فترة طويلة للعلاج.

كما أن العريس الذي تمر عليه الأيام الأولى من الزواج دون أن ينجح في إتمام العملية الجنسية مع عروسه يُصاب بإحباط شديد يُؤثر على تصرفاته، فنجده عصبي حاد الطباع سريع الغضب لأتفه الأسباب، غيور على زوجته غيرة شديدة كما تظهر عليه مظاهر الانطواء، ويجب على

الزوجة أن تكون مُتفهمة له وتُساعده على التخلص منه بحُسن التصرف، حتى لا تزداد حالته سوءً، ويزداد في العناد.

أسباب الفشل

أولاً: أسباب مرضية:

١ . أمراض الجهاز التناسلي: هُناك العديد من أمراض الجهاز التناسلي التي يُمكن أن يُصاب بها الرجل، وتُؤدى إلى سُرعة القذف، أو تُؤثر على قُوة الانتصاب، وغالباً ما يكون لهذه الأمراض أعراض أخرى غير ضعف الانتصاب.

٢ . الأمراض العضوية التي لها تأثير على الانتصاب: بعض الأمراض العضوية التي تُصيب الأجهزة المُختلفة للجسم يكون لها تأثير على الانتصاب.

٣ . احتقان الحوض: وهو من الأسباب الرئيسية لحدوث سُرعة في القذف يتبعها ضعف في الانتصاب نتيجة للضغط المُستمر على المركز العصبي للانتصاب مما يُؤدى إلى إجهاده، وهُناك العديد من الأسباب المرضية والفسيولوجية التي تُؤدى إلى حدوث هذا الاحتقان منها:

١ . الإفراط في العادة السرية.

٢ . كثرة تعاطي الخمور.

٣ . تكرار العملية الجنسية الغير كاملة.

٤ . القذف الخارجي.

٥ ـ الإمساك المزمن.

٦ ـ التهابات المثانة وقناة مجرى البول.

٧ ـ الالتهابات الخلوية بمنطقة الحوض.

٨ ـ التهاب وتضخم البروستاتا.

٩ ـ أورام منطقة الحوض، وأمراض الأوعية الدموية.

١٠ ـ البواسير، والناسور، والدوالي.

ثانيا: أسباب نفسية:

أ ـ الخوف من الفشل لعدم الخجل من الناس، وعدم الثقة بالنفس.

ب ـ اعتبار الجنس عيب وحرام لأخطاء في التربية والمفاهيم.

ج ـ الرهبة من ليلة الزفاف.

د ـ التعرض لتجربة سابقة أصيب فيها بالفشل.

وهناك أيضا أسباب نفسية طارئة مثل:

١. صد العروس له نتيجة لخوفها يصور له عدم رغبتها فيه.

٢. الخجل من مواجهة الزوجة عند حدوث الإخفاق.

٣. وجود فرق كبير بين الواقع والخيال الذي كان دائماً يتخيله.

ثالثاً: أسباب فسيولوجية:

١. سوء التغذية والإجهاد الشديد قُبيل ليلة الزفاف.

٢. تعاطى الخمور والمُخدرات ليلة الزفاف.

كيف تتفادى حدوث الفشل ؟!

لكي نتجنب حدوث الفشل في ليلة الزفاف علينا اتباع النقاط التالية:

أولا : الثقافة الجنسية : يجب على كُل شاب أن يحصل على قدرٍ كافٍ من الثقافة الجنسية تُمكنه من فهم ما هو مُقبل عليه من تجربة جديدة. والثقافة الجنسية جُزء من الثقافة العامة فهي ليست عيباً ولا حراماً فالعيب أن نجهل كُل شيء عن جُزء هام من حياتنا، ثُم نندم على النتيجة بعد أن نصل إليها.

ثانيا : تفهم العروس لدورها في ليلة الزفاف :

علىالعروس أن تزود نفسها بقدر من الثقافة الجنسية، وهى مُقدمة على الزواج، فوعيها الكامل بالجنس سيُجنبها الأخطاء التي قد تقع فيها، وسيُجنبها الخوف من المجهول مما يجعلها تُقبل على الزواج دون خوف أو قلق مما يجعل تصرفاتها في هذه الليلة هادئة لا انفعال فيها، ولا توتر فينعكس هذا على عريسها، كما أن ثقافة العروس وتفهمها لكل الأمور الجنسية يجعلها قادرة على الوقوف بجانب عريسها والأخذ بيده لاجتياز أي عقبه تحدث في هذه الليلة أو الليالي التالية، فيتجاوز أنها دون حاجة لتدخل أحد في حياتهما وهذا هو الأمر المطلوب لإقامة حياة زوجية سليمة من البداية.

ثالثاً: عدم مُمارسة العادة السرية:

الشاب الذي يُمارس العادة السرية لأول مرة سُرعان ما يجد نفسه يُعاود ممارستها لما يشعر فيها من لذة جنسية جديدة عليه، ومع مُضي الوقت يزداد مُعدل هذه المُمارسة حتى يجد نفسه غير قادر على الإقلاع عنها.

رابعاً: استشارة أخصائي الأمراض التناسلية والجنسية.

خامساً: استشارة الطبيب النفسي، فعلى كُل مُقبل على الزواج ويشعر أنه غير مرتاح نفسياً أو يشعر بالقلق أو الخوف أو الفشل أو الخجل من عروسة أو بعدم الثقة أو الجموح الخيالي الذي يبعده عن واقعه عليه بزيارة الطبيب النفسي حتى يبدأ حياته الزوجية، وهو خالٍ من أي عيب يُمكن أن يُؤثر على علاقاته الجنسية مع زوجته أو يكون سبباً في فشله.

سادساً: عدم تعاطي الخمور والمخدرات والمنبهات.

سابعاً: عدم الإجهاد في ليلة الزفاف.

أسباب البرود الجنسي عند الزوجين

الجانب الجنسي جُزء مُهم في الحياة الزوجية، والثقافة فيه من قِبل الزوجين تدفع به إلى أن يكون وسيلة لتعميق الود بين الزوجين من جهة، ولكمال العفة من جهة ثانية ابتداءً من لباس المرأة لزوجها وانتهاءً بلحظات ما بعد اللقاء مروراً بمُقدمات اللقاء الجنسي، ومن مُسببات البرود الجنسي لدى الكثيرين:

١ - انشغال الذهن: انشغال الذهن وقلقه أو حُزنه لأمور خارجة عن

الجماع يُؤثر تأثيراً قوياً في عدم إتمام عملية الجِماع.

٢ . الأمراض النفسية: في كثير من الحالات التي يُعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تُؤثر في القوة الجنسية، أو يتناول أحدهما نوعاً من العقاقير المُهدئة، فهذا يتسبب في ضعف القُوة البدنية، وبالتالي عدم إكمال العملية الجنسية مما يُؤدي إلى فشلها.

٣ . الخجل والحياء: أن يُصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج، أو أن تُصاب الزوجة بحالة من الحياء الشديد مما يمنعهما من مُباشرة الجِماع.

٤ . عدم اهتمام المرأة بزينتها: عدم اهتمام المرأة بزوجها وبخاصة في مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تُقابل زوجها مُقابلة حارة بل تُقابله مُقابلة باردة وبملابس المطبخ والغسل والكنس، وشعرها منفوش، فيُؤدى ذلك إلى عزوف الزوج عن الإقبال على مُعاشرة زوجته.

٥ . العمل الشاق: أن يكون عمل الزوج شاقاً مُجهداً يستنفذ مُعظم طاقاته البدنية والعقلية.

٦ . الخوف من الإحباط: الناتج عن فشل عملية الجماع في ليلة أو ليالٍ سابقةُ يسبب قلقاً شديداً يمنع من إتمام الجِماع والإستمرر فيه فيزداد الإحباط والفشل.

٧ . الإقبال دون مُقدمات: الإقبال على الجِماع مُباشرة دون تقديم، سواء كانت مُداعبات، أو كلمات حُلوة، أو حركات فاتنة، وهذا كُله ما يؤدي إلى الإخفاق في العملية الجنسية.

٨ . تباعد فترات الجماع: يكون بين المرة والتي تليها أيام كثيرة، أو أسابيع أو شهور، وهذا التباعد يُؤدى إلى الزُهد فيه.

٩ . الإصابة بمرض تناسلي: إصابة أحد الزوجين بمرض تناسلي، كالالتهابات في مهبل المرأة.

النصائح الذهبية في الليلة الأولى

١. يجب أن يبدأ الرجل ليلته الأولى مع زوجته حنوناً عطوفاً، وأن يمنحها عواطفه وألا يكون قاسياً حتى تعطيه ما يُريد راضية مُختارة، وليست مُكرهة، ومن الخطأ أن يخاف الرجل من فض غشاء البكارة لأن ذلك يؤدي لفشل ذريع في عملية الانتصاب، فغشاء البكارة غشاء رقيق لا يبعد عن فتحة المهبل أكثر من بوصة واحدة وهو يتمدد ويتهتك بسهولة.

٢. على الزوج أن يكون مرتاحاً جسمياً وخالي البال ولا يشرب المسكرات أو المخدرات، وألا ينظر إلى الانتصاب والعملية الجنسية كوظيفة عليه القيام بها بسرعة، وإن كان مرهقاً فعليه أن يؤجل اللقاء الجنسي لليالي التالية لأنه قد يكون غير قادر على القيام بالواجب الجنسي أو قد لا يُشبع رغبة شريكته.

٣. أن يبدأ الزوج ليلته بالحديث عن حُبه لزوجته وعن سعادته بوجودها معه، وأن يبدي إعجابه بجمالها وهي ترتدي فستان زفافها، وأنها بنفس الدرجة من الجمال بعد أن تخلت عن فستان زفافها، وارتدت ملابس نومها، ويستمر بمُداعبتها وتقبيلها أثناء الحديث، وأن يكون حانياً

لطيفاً معها وتكون هي طائعة له.

٤. أن يؤجل كُلاً من الزوجين أي حديث عن مُستقبل حياتهما الزوجية في الأيام الأولى، وألا ينظر الزوجان إلى الحياة الزوجية كأنها معركة لابد أن يكسبها أحدهما من بدايتها.

٥. على الزوج ألا يجرح شعور زوجته بتسرعه ورعونته، وأن يكون متأكداً من أنه سيحصل على كُل ما يُريد بالتروي، وللعروس أن تأخذ حريتها في التحرر من ملابسها، فإن رؤية المرأة بجسدها المُثير تحت الملابس الشفافة تخلق جاذبية ورغبة للمُغازلة الجنسية، وكذلك الرجل الذي يكون مرسوماً في مُخيلة المرأة.

٦. إن كان الرجل سميناً فعليه أن يكتفي بالملاطفة فإذا حقق هذا الشرط يكتفي بالمغازلات البسيطة مُنتظراً نتائجها، فالليلة الأولى ليست معركة حربية.

٧. نزيف البكارة لا يتجاوز بعض قطرات تلوث الملاءة وليس كمية كبيرة من الدم، أما إذا كان الغشاء صلباً فلا يجوز اللجوء إلى العُنف، ونادراً ما يجد الرجل مقاومة في تمزيق غشاء البكارة، ولا يحدث ذلك إلا عند من تجاوزت سن الثلاثين، والأفضل في هذه الحالة أن يؤجل فض البكارة إلى الليلة التالية وفيما لو صعبت العملية يجب استشارة الطبيب.

٨. قد يترك غشاء البكارة بعد تمزقه أجزاء تُؤلم المرأة عند الاتصالحيث لا يختفي غشاء البكارة كُلياً إلا بعد الولادة، وفي هذه الحالة يجب

الذهاب إلى الطبيب لإزالة هذه الأجزاء، وغالباً ما تزول هذه الأجزاء بطبيعتها بعد عدة أسابيع.

٩. إن أفلام الخلاعة خطرة على الزوجين حيث إنها تُعطي معلومات خاطئة عن الجنس، وكذلك فإن بعض الأصدقاء يعطون المعلومات الخاطئة أيضاً، ومن هذه المعلومات طول فترة المُعاشرة، وهي مُدة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائق حيث إن هُناك فُروقاً فردية في العملية الجنسية، ويجدر بالزوجين عدم مُشاهدة هذه الأفلام أو الاستماع إلى الأصدقاء الذين يُبالغون أحياناً في هذه الأمور لإظهار فحولتهم الكاذبة، والأمران مُحرمان دينياً.

كُل شيء عن البكارة

خلق الله تعالى غشاء البكارة كحاجز طبيعي يمنع دخول ما يمكن أن يشكل خطراً على أهم جهاز لدى المرأة وهو الجهاز التناسلي، ويقع غشاء البكارة في الجزء الأول من مجرى الولادة (المهبل) بين فتحتي الشرج ومجرى البول.

ويعمل الغشاء إلى جانب أعضاء الجهاز التناسلي الخارجية على حجز الأوساخ الخارجة من السبيلين خارج المهبل، وإلا فسوف يدخل البُراز والبول إلى مهبل المرأة ويُصبح مجالاً خصباً لنمو الجراثيم والميكروبات التي قد تنتشر فتُحدث التهابات جرثومية مُخلفّة وراءها تليفاً في أنسجة قناتي فالوب أو في الرحم أو المبايض، الأمر الذي يُهدد مُستقبل الطفلة التناسلي، وهذه نعمة من الله على عباده أنْ حَمى الإنسان من أمراض كثيرة وهو لا يدري.

وعندما تكبر الفتاة وتُصبح بالغة ستعرف كيف تعتني بنظافتها الشخصية، وستعرف كيف تحمي نفسها من الأمراض والالتهابات التي تأتي من الشرج أو البول أو غيرهما، وبخاصة في أوقات الدورة الشهرية. والخارج من السبيلين ودم الدورة الشهرية والعرق الخارج من الجلد والرطوبة والدفء الموضعي يُشكل أفضل مزرعة للفطريات والجراثيم، وبعبارة أخرى إن كثيراً من حالات العُقم التي تُعانيها المتزوجات تعود لالتهابات جرثومية في الجهاز التناسلي.

موضع غشاء البكارة

غشاء البكارة هُو غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل، وهذا الغشاء مثقوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج، ولذلك تعددت أشكاله حسب نوع الثقب، وأطلقت تسميات وصفية مُختلفة لتلك الأشكال كالحلقي،والهلالي، والمثقب أما إذا لم يختفي أي جُزء وبقي الغشاء كاملاً فسوف يُفصح عن نفسه ويُسبب مُشكلة مع أول دورة شهرية حيث تتراكم الدماء خلف الغشاء ولابد وقتها من فض ذلك الغشاء بواسطة الطبيب، وموضع ذلك الغشاء هو على بُعد من ٢ إلي ٢.٥ سم من الخارج، أي نهاية الثُلث الخارجي مُحاطاً ومُحافظاً عليه بالشفتين الصُغرى والكُبرى، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف فهو شيء يسير، ولا يُسبب ألماً كبيراً كما تتصوره البنات، ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصوره الشباب، وكُلٍ منهم يُهول الأمور ويُصعبها، ثُم يبقى أسيراً لتأثيرها النفسي، ويُحمل الأمور أكثر مما تحتمل، وكُلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألماً أشد بالطبع، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحياناً لا يحدث بالمرة، وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد، وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المُتبقي، وكيفية سده للمهبل، فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثُم يعود مرة أخرى رُبما لم ينزل دم بالمرة. وفض غشاء البكارة لا يُمكن أن يتم دون إدخال جسم صلب عبره، وذلك لتفادي الكثير من

المقولات الشعبية المُتعلقة بالحوادث والرياضة والماء وغير ذلك ..

هواجس شائعة

لا يوجد أي دليل علمي على سقوط غشاء البكارة بسبب النزيف الشديد، وهو اعتقاد خاطئ ليس له أي أساس من الصحة، لأن الثقوب الموجودة في غشاء البكارة هي التي يخرج منها دم الدورة الشهرية، ومهما كان النزيف شديداً فلا يُمكن أن يُمزق الغشاء، وذلك بسبب مرونته الشديدة ورقته التي تمنع تمزقه.

نظرة الشعوب المختلفة لغشاء البكارة

تختلف نظرة شعوب العالم المختلفة إلى غشاء البكارة وأهميته كدليل على عُذرية الفتاة، ففي المجتمعات الغربية يعتبر غشاء البكارة مُجرد حاجز تشريحي عند فتحة المهبل ليس له وظيفة أو فائدة، بل إن عدم سلامته عند الزواج هو القاعدة السائدة في تلك المجتمعات، حيث يتقبل الرجال حدوث الاتصال الجنسي للفتيات قبل الزواج كأمر طبيعي وفسيولوجي بل وعلى العكس فإن وجوده يعتبر حالة شاذة.

أما في المجتمعات الإسلامية فإن وجود غشاء البكارة سليماً عند زواج الفتاة أمر هام وضروري للتدليل على عُذريتها، وفي بعض المجتمعات مثل ريف مصر وصعيده يقوم الزوج ليلة زفافه بفض هذا الغشاء وتلويث منديل بالدم الناتج عن ذلك، ويقوم أهل العروس بعرض هذا المنديل على الناس بكل فخر واعتزاز كدليل على عُذرية ابنتهم، وفي بعض هذه المُجتمعات إذا تأكد لأهل الفتاة أو حتى شكوا في عدم عُذريتها فقد

يؤدي إلى تعرضها للأذى الشديد بل وحتى إلى القتل الذي يقوم به والدها أو أخوها أو عمها بدون تردد وبمنتهى الفخر لإنقاذ شرف العائلة وغسل عارها .. ويُصاحب فض غشاء البكارة في ليلة الزفاف الألم والنزيف الذي يختلف من فتاة لأخرى، ويعتمد إلى حد كبير على درجة تمزق الغشاء والذي يعتمد بدوره على نوع الغشاء ومدى سماكته ومرونته، وقد يكون النزيف في بعض الأحيان شديداً إلى درجة تستدعى سُرعة إسعاف الفتاة والتدخل الجراحي لوقف النزيف بربط الشرايين النازفة وخياطة مكان التمزق.

فض غشاء البكارة

كما علمنا فإن غشاء البكارة عبارة عن غشاء موجود حول فتحة المهبل الخارجية، ويتكون من طبقتين من الجلد الرقيق بينهما رخو غني بالأوعية الدموية، ولفتحة غشاء البكارة أشكال مُتعددة، فمنها المُستدير والهلالي والغُربالي والمُنقسم طولياً، وقد يكون مُصمتاً أي بدون فتحة في بعض الحالات النادرة مما لا يسمح بمرور دم الطمث للخارج وتراكمه في المهبل ثم في الرحم .. ويكون هذا الغشاء في أغلب الأحيان رقيقاً، إلا أنه في أحيان أخرى يكون سميكاً جداً لدرجة الاحتياج لإجراء عملية جراحية لفضه عند الزواج، كما أن درجة مرونته وتمدده يختلف من فتاة لأخرى، وهُناك نوع يُسمى بالغشاء المطاطي المُتمدد والذي يُمكن معه إتمام الجماع بدون أن يتمزق.

مشاكل طبية متعلقة بغشاء البكارة

١ . في حالة وجود غشاء بكارة من النوع المطاطي المُتمدد قد لا يحدث إلا ألم بسيط أثناء أول جماع بعد الزواج، وقد لا يحدث نزول دم إطلاقاً وذلك لمرونة الغشاء وتمدده وعدم تمزقه، وقد يظن الزوج في هذه الحالة أن زوجته ليست عذراء وكذلك أهلها مما قد يُؤدي إلى عواقب وخيمة إلا أن يقنعه الطبيب بالحقيقة.

٢ . عند بعض الفتيات يكون غشاء البكارة سميكاً بدرجة كبيرة ،مما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته .. في هاتين الحالتين يُمكن للطبيب الأخصائي تشخيص الحالة وتطمين الزوج وأهل الزوجة إلى سلامة غشاء البكارة، كما ويقوم بإجراء جراحة بسيطة في الحالة الثانية لفض الغشاء السميك لإمكان بدء العلاقة الزوجية.

٣ . في بعض الأحيان تحضر فتاة إلى الطبيب وحدها أو مع والدتها لمعرفة حالة غشاء بكارتها لقرب زواجها، وعادة ما يُساق العذر بأن الفتاة قد سقطت على الأرض على مؤخرتها أو من على دراجتها وهي طفلة، وأن الأم تريد الاطمئنان على عُذرية ابنتها في هذه الحالة يمكن للطبيب الأخصائي معرفة هل الغشاء سليم أم متمزق ودرجة تمزقه.

٤ . في حالة غشاء البكارة المُصمت فلا علاج له إلا بإجراء جراحة حيث يقوم الطبيب بعمل فتحة في الغشاء لنزول دم الحيض المتجمع في المهبل والرحم، وفي المجتمعات المُهتمة بغشاء البكارة يجب أن يتنبه الجراح إلى ترك جُزء كافٍ من الغشاء حول الفتحة التي يفتحها ليُفض

عند الزواج حتى لا تحدث مشاكل للعروس.

إصلاح غشاء البكارة

نتيجة لنقل كثير من طرق المعيشة الغربية للدول الإسلامية وزيادة حرية اختلاط الشباب دون رقابة فقد تفاقمت مشكلة الفتيات اللواتي يحدث لهن تمزق لغشاء البكارة قبل الزواج، وأصبح أطباء أمراض النساء يواجهون كثيراً حالات يُطلب منهم فيها رتق أو إصلاح الغشاء حتى يُمكن للفتاة أن تتزوج دون مشاكل اجتماعية.

وتشمل أسباب تمزق غشاء البكارة قبل الزواج إلي الحالات الآتية: .

١ . حدوث علاقة جنسية غير شرعية مع الفتاة.

٢ . وقوع حادث لطفلة أو فتاة أدى إلى إصابات بمنطقة الفرج، ومن بينها غشاء البكارة، وكمثال لهذه الحوادث نذكر سقوط الفتاة على مؤخرتها على جسم صلب أو السقوط أثناء ركوب الدراجة وما إلى غير ذلك.

٣ . وقوع اغتصاب لطفلة أو فتاة، كما ويُمكن للطبيب المُتخصص معرفة تمزق غشاء البكارة الناتج عن حادث أو اغتصاب بسهولة إذ أن التمزق في هذه الحالة يكون حديثاً ومصحوباً بكدمات وإصابات أخرى بمنطقة الفرج وما حولها.

وفي الأحوال الثلاثة يُطلب من الطبيب إصلاح غشاء البكارة، وعندها يجد الطبيب المُسلم المُلتزم نفسه أمام عاملين مُتضاربين: .

أولاً :. قيامه بإصلاح الغشاء يُعتبر خداعاً لزوج المُستقبل، وأنه هو الذي خدعه.

ثانياً : ـ إن عدم قيامه بذلك يُؤدي إلى ما يلي : ـ

١ ـ الإضرار النفسي الشديد للفتاة ولوالدتها.

٢ ـ رفض الفتاة للزواج في المُستقبل حتى لا يفتضح أمرها، وهذا ما يؤدي إلى إيذاء الفتاة، بل وقتلها أحياناً إذا أجبرت على الزواج واكتشف أمرها.

والتصرفات المُتبعة في هذا الموقف هي: ـ

١ـ في حالة الأطفال أو الفتيات المصابات بتمزق غشاء البكارة نتيجة لحادثة أو اغتصاب يقوم بعض الأطباء بخياطة الجروح الناتجة عن ذلك وإيقاف أي نزيف مع ترك غشاء البكارة على حاله، ويُعطي أهل الفتاة شهادة طبية مُوقعة منه ومن المُستشفى الذي يعمل فيه تُفيد سبب تمزق الغشاء، إلا أن أغلب الأهالي يرون أن هذه الشهادة لا تكفي لضمان زواج ابنتهم بعد ذلك لعدم قبول أغلب الرجال من فتاة تعرضت للاغتصاب، كما أنهم قد لا يصدقون أن تمزق الغشاء كان نتيجة لحادث.

٢ ـ يقوم بعض الأطباء بخياطة وإصلاح غشاء البكارة المُتمزق إذا كان التمزق بسيطاً، إلا أن هذا الإصلاح قد لا ينجح في بعض الأحيان، ويجب على الطبيب إبلاغ أهل الفتاة بهذا الاحتمال وإعادة فحصها بعد عدة أسابيع للتأكد من التئامالغشاء وفي حالة عدم التئامه يُعطي الطبيب لأهل الفتاة شهادة طبية رسمية موقعة بأن التمزق كان نتيجة حادث.

٣ . يقوم بعض الأطباء بإجراء عملية رتق وإصلاح البكارة بعد الحادث أو الاغتصاب ومعاودة ذلك إذا لم تنجح العملية الأولى.

٤. أما في الحالات الأخرى، والتي تكون البنت متورطة فيها برغبتها، فالطبيب النزيه والشريف لا يقوم بمثل تلك العمليات.

العروس عذراء ولكن لا دماء ؟!

يُمكن أحياناً ألا يُصاحب فض غشاء البكارة نزول أي دم، وذلك في حالة النوع الحلقي الذي يُطلق عليه المطاطي أو في حالة الغشاء السميك الصلب، وفي كلتا الحالتين لا يحدث فض بالفعل للغشاء لأنه لا يتمزق.

الغشاء المطاط:

هذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية، فهو سبب تعاسة وشك الزوج، وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة، حيث لا يُصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نزول دم، وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق، ويبق سليماً دون تمزق إلى أن تحدث الولادة حيث يتمزق عند نزول رأس الجنين، كما ويُمكن كذلك أن يُفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم، والذي يبقى شاهداً على عفة الزوجة، وهذا النوع أيضاً قد يُصبح حجة المنحرفات للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن، ولكن أحب أن أشير إلى أنه نوع غير شائع من غشاء البكارة، كما يُمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبي.

الغشاء السميك الصلب:

هو نوع نادر من غشاء البكارة، وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنزول دم الحيض، كما إنه لا يتمزق بسهولة، بل ولا يسمح بالإيلاج، ونظراً لعدم وجود فتحة به فعادة ما يتم تشخيصه في سن مُبكرة حين تحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض، أو لوجود مغص شديد ومُستمر لعدة أيام من كُل شهر ويترتب على ذلك احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم، وأحياناً قد يصل إلىتجويف البطن عن طريق قناتي فالوب مما يُزيد من حِدة الألم، وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها الجراح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم.

صحة جنسية طول العمر..كيف ؟!

السلامة الجنسية جُزء من السلامة النفسية والصحية للإنسان ومن هُنا يجب أن ينصب الاهتمام على صحة الجسد والنفس لتتحقق صحة الجنس، فكيف تتحقق هذه الخطوة الهامة مُنذ أن يبدأ الرجل بالبلوغ وحتى أن تصل المرأة للشيخوخة؟!

في سن البلوغ تحدث تغييرات فسيولوجية لدى الشاب، وهذه التغييرات تكون نتيجة إفراز هرمون الجنس من الخصيتين نتيجة الاستجابة لهرمون الغُدة النُخامية، مما يُؤدى إلى نمو الجسم وإكسابه ملامح الرجولة، كما يُؤدى إلى نمو الأعضاء التناسلية ونشاط الغُدد التناسلية المُختلفة مثل البروستاتا والحويصلات المنوية، ويجد الشاب رغبة فى الاتصال بالجنس الآخر ويحدث الاحتلام "أى نزول سائل منوي مُصاحباً للأحلام الجنسية"، ويلجأ بعض الشباب إلى مُمارسة العادة السرية، وفى هذه الحالة أنصح بعدم الإسراف فيها لأنها تُؤدى إلى الاضطراب النفسي والإجهاد الجُسمانى، كما أنصح الشاب فى هذه السن بممارسة نوع من الرياضة لمُساعدة الجسم على البناء السليم والابتعاد بقدر الإمكان عن التفكير فى الإثارة الجنسية والتي تُؤدى بالتالي إلى احتقان البروستاتا والغُدد التناسلية.

وتأتي بعد ذلك فترة النُضج التدريجي فيتجه تفكير الشاب فيها إلى الزواج.. وهُنا أنصح كُل شاب مُقدم على الزواج أن يستشير الطبيب لتلقي المعلومات السليمة عن وظائف الأعضاء التناسلية والطُرق السليمة

لمُمارسة العلاقة الحميمة، ويقوم الطبيب بإجراء بعض الفحوصات والتحاليل اللازمة قبل الزواج للشاب والشابة إذا لزم الأمر .. كما إن المُحافظة على الصحة العامة ضرورية لاكتمال الصحة الجنسية والتي هي إحدى علامات الصحة العامة للجسم، وعند إتمام الزواج لا أنصح بالإسراف الجنسي، لأن ذلك مُرهق من الناحية النفسية والصحية معاً، ويكون ذلك فى الشهور الأولى للزواج، ثُم يقل تدريجياً ليكون الاتصال بمُعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياًوتأتي بعد ذلك فى السن المُتقدمة وفيها تقل قُدرة الزوج على المُمارسة الجنسية، وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب حتى يطمئن الرجل على عدم وجود سبب عضوي لذلك، ويُعوض النقص الفسيولوجي باستخدام الفيتاميناتوالهرمونات.

التهاب البروستاتا عند الرجال

التهاب البروستاتا البكتيري الحاد هو حالة عدوى تنتج عن البكتيريا التي تنتقل من الإحليل إلى البروستاتا، وهو أشد صور التهاب البروستاتا، إذ يبدأ فجأة بحدوث حُمى مُرتفعة وقشعريرة وآلام بالمفاصل والعضلات وإجهاد شديد، وقد تشعر بألم حول قاعدة القضيب وخلف الصفن وألم في أسفل الظهر وإحساس بامتلاء المُستقيم، ومع ازدياد تورم البروستاتا فقد تجد من الصعوبة أن تتبول، وإذا لم تتمكن من البول مُطلقاً فهذه حالة طوارئ طبية فمن المُرجح أن البروستاتا قد صارت متضخمة لدرجة أنها تسد مجرى البول تماماً، وإذا اشتبهت أنك مُصاب بالتهاب البروستاتا البكتيري الحاد، فاذهب إلى الطبيب فوراً.

التهاب البروستاتا البكتيري المزمن

ينتج أيضاً عن البكتيريا، وهو أكثر شيوعاً في الرجال الأكبر سناً الذين يُعانون من تضخم بالبروستاتا، وبعكس الصورة الحادة فإن التهاب البروستاتا البكتيري هو حالة عدوى مُنخفضة الشدة يُمكن أن تبدأ بشكل غير واضح وتستمر لأسابيع وربُما لأشهر، ويُميز هذه الحالة أن المُصاب بها لا تحدث له حمى ولكنه يتعرض للإزعاج بسبب الأعراض البولية المُتقطعة مثل الرغبة المُفاجئة في التبول، أو الاضطرار إلى النهوض من الفراش ليلاً للتبول.

التهاب البروستاتا غير البكتيري

هذه هي الصورة الأكثر شيوعاً من التهاب البروستاتا وتُشابه أعراضها أعراض التهاب البروستاتا البكتيري المُزمن، وفي كلا الاضطرابين يُعثر على خلايا الدم البيضاء في البول وفي إفرازات البروستاتا، أما في حالة التهب البروستاتا غير البكتيري فلا توجد البكتيريا، فيجب في هذه الحالة مراجعة الطبيب.

مرض ضعف الانتصاب

تشير الإحصاءات إلى وجود ما يزيد على مائة مليون مُصاب بهذا المرض في جميع أنحاء العالم، ويتم تعريف المرض بشكل أساسي على أنه الافتقار المُستمر للقُدرة على الوصول إلى حالة الانتصاب أو المحافظة على الانتصاب اللازم لإتمام الجماع الجنسي بكفاءة..وهُناك اعتقاد شائع بأن ضعف الانتصاب يرجع إلى عوامل نفسية، إلا أن الإحصاءات تُشير إلى أن

العوامل النفسية تتسبب في ٢٠ % فقط من حالات الإصابة بضعف الانتصاب، وتُشير كذلك إلى أن الرجال المُصابين بمرض السُكر أكثر عُرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من غيره، ومن جانب آخر تُشير الإحصاءات إلى أن ٧٠ % ممن يُعانون من ارتفاع ضغط الدم مُصابون بضعف الانتصاب، وتشمل مُسببات مرض ضعف الانتصاب أيضاً ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإصابات في منطقة الحوض وبعض الأمراض العضوية، فضلاً عن تعاطي المشروبات الكحولية والتدخين.

علاج ضعف الانتصاب

من المُؤكد طبعاً أن يُسهم علاج مُسببات ضعف الانتصاب في تحسن حالة المريض، ومع ذلك فقد تُؤدي العقاقير المُستخدمة لعلاج بعض الأمراض العضوية ذاتها إلى الإصابة بضعف الانتصاب، لذا يصف الأطباء "الفياجرا" كعلاج ثانوي للحالات التي يبُاشرونها أثناء مُعالجة الأمراض الأخرى كضغط الدم، ويهدف العلاج بعقار الفياجرا إلى استعادة قُدرة الذكر على الاستجابة الطبيعية للمُثيرات الجنسية، ويتركز نشاط العقار في أنسجة الأعضاء التناسلية حيث يعمل على قمع أثر إنزيم فسفودايستريز، والذي يُعد المُسبب الرئيسي لضعف الانتصاب، والحقيقة أن العلاج "بالفياجرا" يتواءم تماماً مع السلوك الجنسي الطبيعي، ويُمارس أربعة وثمانون بالمائة من الرجال نشاطاً جنسياً مرة كُل يُوم أو عِدة مرات خلال أربع ساعات، ولذا ينشط أثر عقار "الفياجرا" في جسم المريض لفترة تصل إلى أربع ساعات، مما يسمح للمريض بالقيام بجماع جنسي مرة أو بضع مرات خلال هذه الفترة الزمنية وفقاً للمعدلات الطبيعية علاوة على ذلك ،فقد

أكدت الأبحاث أن الوصول إلى استجابة طبيعية يستغرق ما يقرب من خمسين دقيقة من بداية التعرض لأي مُثير جنسي، في حين أن تأثير عقار "الفياجرا" ينشط خلال ثلاثين دقيقة من تعاطيه مما يسمح للمريض بأداء النشاط الجنسي بصورة طبيعية، ويُعتبر عقار الفياجرا أكثر العقاقير الطبية كفاءة وانتشاراً لعلاج حالات ضعف الانتصاب، حيث وصلت نسبة نجاحه ٩٠ % في بعض حالات الإصابة، وهو ما تُؤكده الإحصاءات التي تُشير إلى أن هُناك تسعة أقراص "فياجرا" يتم بيعها كُل ثانية على مستوى العالم، وأن هناك اثنين وعشرين مليون مريضا يستخدمون "الفياجرا" في جميع أنحاء العالم، بناءً على الوصفات الطبية التي يكتبها أكثر من ستمائة ألف طبيب.

أسباب شائعة لعُقم الرجال

١ . الإصابة بدوالي في الخصيتين لأنه يتسبب في حدوث ارتجاع للحيوانات المنوية وإفراز الكُلى لبعض السموم، وتوجهها إلى الخصية مما يُساهم في إنتاج حيوانات منوية ضعيفة لا تستطيع تخصيب البويضة، وبالتالي لا يحدث الحمل، ودوالي الخصية تُمثل حوالي ٣٨ % من حالات العُقم عند الرجال، وتتم مُعالجته بعملية جراحية بسيطة للغاية، وبعدها تزيد كفاءة الحيوانات المنوية بنسبة ٧٠ %، وتزداد فُرص حدوث الحمل بنسبة من ٤٠ إلى ٥٠ %.

٢ . العيوب الخلقية مثل الخصية المُعلقة في الناحيتين أو عدم وجود خصية.

٣ . التعرض للعلاج الإشعاعي والكيميائي بالنسبة لمرضى السرطان.

٤ . التعرض لدرجات حرارة مُرتفعة لفترة طويلة لأن ارتفاع درجة حرارة الخصية يُؤثر على كفاءة الحيوانات المنوية.

٥ . وجود صديد في السائل المنوي، وهو سبب نادر الحدوث حيث لا تتعدى نسبة وجوده بين الرجال المُصابين بالعُقم إلي ١ % فقط.

٦ . يُعتبر الخلل الهرموني أيضاً من أسباب حدوث العقم ولكن ما إن تتم مُعالجته تزداد فرص حدوث الحمل بنسبة كبيرة للغاية.

٧ . يُمثل انسداد القنوات المنوية حوالي ١٣ % من حالات العُقم عند الرجال، ويتم عمل عدة أشعات لتحديد مكان الانسداد، ثُم تحديد طريقة علاجه.

وبالرغم من التطور الرهيب في علاج العُقم عند الرجال والنجاح في علاج مُعظم حالات العُقم، إلا أنه لا يُوجد سبب واضح للعُقم في حوالي ٢٣% من الحالات، مما يُرجع الأمر أولاً وأخيراً إلى إرادة الله سبحانه وتعالى فهو الذي يرزق من يشاء ويحرم من يشاء.

العادة السرية عند الجنس اللطيف

قد تبدأ من الطفولة وتستمر حتى آخر الحياة، وقد تحدث في غير المتزوجات كما قد يكثر حدوثها عند المتزوجات فإذا بدأنا بالفتيات غير المتزوجات وجدنا في الأغلبية منهن حساً مُرهفاً، ويزيد من إشعال لهيبهن اختلاط الذكور بالإناث والسماح لهن بالإطلاع على كُتب تبحث في التناسليات ، وقد لاحظ عالم الجنس "هوارد" في كثير من حالات فسخ الخطبات الطويلة المدى وانقطاع السيل العاطفي الجارف الذي كان

يُضفيهاالخطيب على خطيبته فتشعر الخطيبة فجأة بنقص في الجو الذي تعيشه فتجد نفسها ،وقد اندفعت فى طلب السلوى في العادة السرية. أما المتزوجات فقد تكون العادة السرية قديمة ومُتأصلة، فلا يمنع الزواج الفتاة من الانغماس فيها وقد تستمر العادة لسن اليأس بعد انقطاع الطمث.. والواقع أن المُدمنة للعادة السرية لا تجد لذة فى الجماع الطبيعي، وقد لا تستسلم لزوجها إلا فى آلية لاحس فيها ولا عاطفة حتى إذا ما خلت لنفسها كانت اللذة الأكبر .

ويُرجح عُلماء التناسليات هذا إلى كثرة الحك فى البظر والشفرين، يُولد فيها حساسية شديدة فتبدو جُدران المهبل ميتة نسبياً، فإذا حصل الاحتكاك الجنسي فشلت محاولات عضو الذكر فى إيقاظ مركز التنبيه الجنسي مهما داعب الغشاء المهبليوقد تلجأ المتزوجة إلى العادة السرية إذا لم يُباشر الزوج واجباته الجنسية كما تشتهى وتُريد هي، ومن أهم الأسباب شدة الحساسية، وسُرعة القذف،ومُحاولة منع الحمل بطريق انسحاب القضيب والقذف خارج المهبل.

وأيضاً قذف الرجل وإبعاد القضيب بسرعة مما يجعل المرأة لا تُشبع غريزتها، وبالتالي فإنها تلجأ إلى العادة السرية، ولهذا أحب أن أقول كلمة:

. إن العادة السرية شهوة حيوانية قد تجعل من تمارسها تتجه إلى مُعاشرة الشباب، وقد تنفعل فتفض غشاء البكارة وبالتالي تقع الكارثة الكُبرى، فلماذا إذاً نصل إلى هذا الطريق المسدود ونحن بأيدينا الحل، فالابتعاد عن تلك العادة القبيحة ستُصبحين أفضل وأرق لأنك أصبحت

إنسانة تحترم كيانها وتحترم الأمانة التي وضعها الله بين فخديها فلا تعبث فيها وتجعلها عُرضة لكل ضلال وانحراف.. ولهذا أنصح بالابتعاد عن صديقات السوء، وعن مُشاهدة الأفلام المُثيرة جنسياً، وعن الكُتب المتخصصة في ذلك المجال حتى ولو كانت كُتباً علمية.

هل للعادة السرية مضار على صحة الإنسان ؟

هناك أفراد يُمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة تُرهق الجهاز العصبي والتناسلي، وأيضاً من مضارهاما يلي : .

١. لا تصل العادة السرية بالشخص الذي يُمارسها لإشباع جنسي حقيقي حيث تبقى لذتها في حدود التصورات، كما إنها تخلق في ذات الشخص ميلاًللإنطواء.

٢ . العادة السرية تُعود الألياف العصبية على الهياج اليدوي مما يُصعب ارتواءها بالهياج العادي خلال عملية الجماع بين الرجل والمرأة في حالة الإفراط، وأما عند النساء فيصعب أن تصل للهياج العادي الناجم عن الاتصال بين الرجل والمرأة.

٣ . العادة السرية تدفع صاحبها إلى الإفراط والإدمان عليها وطلب المزيد، فالعلاقة الطبيعية تتطلب حضور شخصين في مكان مُعين، وساعة مُعينة، بينما العادة السرية متى أراد الشخص استطاع مُمارستها، وهذا يدفعه إلى الإدمان.

٤ . تُسبب العادة السرية الغضب والحُزن فهو بعد انتهاء من المُمارسة ينتابه شعور بالذنب، وأنه من المُمكن أن تُسبب له الأمراض، وهذا

الشعور يؤدي بصاحبه إلى الإحساس بالخوف من المجهول وكثرة الأسئلة التي تراوده في نفسه.

٥ . العادة السرية لا تُؤدي إلى اللذة الجنسية الحقيقية، فالجماع يُعتبر حدث هام لأنه يتم به التقاء شخصان متزوجان مُحبان فيتبادلان المُتعة طيلة الوقت، وهُنا ليست فقط الأجهزة التناسلية فقط تأخذ حقها من المُتعة، ولكن حتى النفس تشعر بالراحة والسعادة بينما في العادة السرية ما هو إلا حدث غير مُهم لأنه يكون وحده وهو عبارة عن تفريغ فقط لمحتويات الأعضاء التناسلية.

٦ . مُمارسة العادة السرية عند الفتاة أشد خطورة وذلك لأن الفتاة قد تلجأ لاستعمال أدوات أو أشياء لحك الأعضاء التناسلية في طلب النشوة مما قد يصل لمحاولة إدخال إصبعها بالمهبل مما يُهدد بعُذريتها.

الالتهابات المهبلية والعناية بالفرج

التهاب المهبل البكتيري :

ينتج غالباً من نمو غير طبيعي لبكتيريا مُسالمة وموجودة أصلاً بشكل طبيعي في المهبل (اضطراب الزُمرة الجرثومية المهبلية) وأكثرها شيوعاً الجراثيم اللاهوائية المهبلية، وتكون هذه البكتيريا ساكنة وخامدة في المهبل وتتكاثر لتُسبب الالتهاب بحدوث تغير في الوسط المهبلي، وتتسبب هذه البكتريا في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وتظهر هذه الالتهابات في الحالات التالية :

١. بعد الدورة الطمثية.

٢. تتكرر بوجود نزف بين الطمث، حيث إن طبيعة الدم تُغير من حموضة المهبل ولذلك تُوجد هذه الإصابة لدى الفتيات والنساء اللواتي لا يُمارسن العلاقة الزوجية.

أعراض الالتهاب المهبلي البكتيري :

١ . حكة أو حُرقة أو تخريش بالأعضاء التناسلية.

٢ . نزول إفرازات مهبلية رقيقة رمادية أو بيضاء اللون تلتصق بجدار المهبل.

٣ . رائحة غير مُستحبة تُشبه رائحة السمك .

٤ . ألم في المهبل أثناء الجِماع(للمتزوجة).

أسباب التهاب المهبلي البكتيري للفتاة العذراء :

١ . الإصابة بمرض السُكر.

٢ . عدوى من الميكروبات مثل ميكروبات القولون.

٣ . الإكثار من عمل غسيل مهبلي بغسول قلوي.

٤ . الأورام.

٥ . العلاج الإشعاعي.

٦ . تغيرات هرمونية.

٧ ـ قلة النظافة الشخصية.

مُضاعفات التهاب المهبل البكتيري (في حالة عدم العلاج) :ـ

١ ـ التهاب الحوض.

٢ ـ العُقم.

٣ ـ زيادة خطورة الولادة الباكرة بنسبة خمسة أضعاف.

٤ ـ زيادة إمكانية التعرض للإسقاط.

التشخيص :

يتم التشخيص بفحص المهبل بأخذ عينة لإفرازات المهبل من فوهة المهبل للفحص المجهري حيث يتضح بعدها أن هُناك خلية من خلايا جدار المهبل مُحاطة بالبكتيريا.

العلاج :

كريم أو جل (يُوضع في المهبل)، أو المُضادات الحيوية عن طريق الفم، أو مُوضعياً في على شكل لبوس في الشرج (في حالة عدم فاعلية العلاج عن طريق الفم، لأن المُضاد الحيوي قد لا يمتص أحياناً عن طريق المعدة بشكل كامل، فتنقص قُدرته على الشفاء).

أنواع الالتهابات المهبلية

أ ـ الإفرازات الطبيعية :ـ

وهي لدى البالغين تكون إما مائية، أو سائلة، أو شفافة، وهي تُفرز

من المناطق التالية: .

١. الغُدةالبارثولينية، وهي أكثر المناطق إفرازاً.

٢. المهبل، حيث يحتوي على البكتيريا المُسماة (ديدرلين) وهي تحول الجليكوجين (مادة سُكرية) إلى أحماض، هذا بالإضافة لاحتواء المهبل على مواد بروتينية وبعض العناصر.

٣ . إفرازات عُنق الرحم، والرحم، وقناة فالوب حيث تبلغ ذروتها في مُنتصف الدورة أي في فترة التبويض. بالإضافة إلى أن غُدد الرحم تزيد نتيجة القُرحة، أو نتيجة استعمال موانع الحمل (الحبوب المحتوية على الايستروجين والبروجسترون) أو نتيجة الحمام المهبلي المُنظم حيث يحثعُنق الرحم على الإفرازات.

٤. تزيد الإفرازات خلال فترة الحمل كنتيجة ارتفاع الايستروجين، وزيادة الدورة الدموية.

بـ الإفرازات الناتجة عن حالات مرضية:

وتكون نتيجة إلتهاب المهبل، وعُنق الرحم، والرحم، وقناة فالوب، وهذه الإفرازات هي كما يلي : .

١. إفرازات صفراء أو خضراء اللون تكون نتيجة إصابة الرحم بالبكتيريا.

٢. الإفرازات المهبلية البيضاء جامدة تُسبب الحكة، وهي ناتجة عن الإصابة بالفطريات.

٣. الإفرازات المهبلية ذات الرائحة تدل على الإصابة بالتريكوموناس، أما

الرائحة الكريهة فتدل على وجود جسم غريب أو تقرح في الأنسجة.

٤ . وجود ناسور، حيث يمر البول من خلال المهبل.

٥ . النزيف (الدم)، يجب التأكد من مصدره وأسبابه حيث يكون مؤشراً إلى عدة احتمالات، منها ما يلي : .

١ . خلل وظيفة الغُدة النُخامية، والغُدة الدرقية، أو خلل في وظيفة عمل المبيض.

٢ . النزيف في سن اليأس نتيجة تضخم البطانة الداخلية للرحم أو نتيجة وجود ألياف رحمية.

أنواع الالتهابات المهبلية : ـ

١. التهاب المهبل والأعضاء الخارجية للجهاز التناسلي ومجرى البول، وتكون العدوى عند البالغين والكبار عن طريق الاتصال الجنسي بسبب انتقال العدوي بالأمراض المُعدية.

٢ . ضمور المهبل، وهو مرض الشيخوخة حيث يُصاب المهبل بالالتهابات نتيجة نقص هرمون الايستروجين.

٣. الإصابة بالفطريات، خصوصا عند الحوامل أو المصابة بمرض السُكر، واللاتي يستعملن حبوب منع الحمل، والمُضادات الحيوية التي تعمل على قتل البكتيريا التي تحول الجليكوجين إلى أحماض مما يُسبب إصابة المهبلبالفطريات، أو إصابة المهبل بالدفتيريا.

٤ . التهاب الجروح المتواجدة في المهبل نتيجة الإصابة بجسم غريب أو

مواد كيماوية، أو نتيجة القروح الناتجة عن الإصابة بالميكروبات العضوية.

إرشادات لمعالجة الالتهابات المهبلية

١. غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون الطبي جيداً ثلاث مرات يومياً، ثُم تنشف المنطقة جيداً، أو تُترك خالية من الملابس لمُدة نصف ساعة.

٢ . دهن المنطقة جيداً بالدهون الموصوفة من قبل الطبيب بعد الغسيل وتترك خالية من الملابس لمدة من الوقت.

٣ . عند استعمال اللبوس المهبلي يجب إدخالها إلى أبعد ما يُمكن، ويُفضل وضعها مساءً عند الاستعداد للنوم، وذلك للبقاء في وضع الاستلقاء.

٤ . تجنبي الملابس الداخلية التي تحتوي على نايلون، واستعملي الملابس القُطنية.

الرحم المقلوب

الرحم عادة يكون في حجم وشكل ثمرة الكُمثرى، ولكن العنق لأسفل وفي كثير من الأحيان يكون أكبر أو أصغر قليلاً بدرجات مُتفاوتة من سيدة لأخرى، ويكون مائلاً للأمام في حوالي ٨٠ . ٨٥% من السيدات والآنسات وقد يكونمائلاً للخلف في النسبة الباقية، وهو ما يُطلق عليه مجازاً (مقلوب)، ولكن في حقيقة الأمر هو فقط مائل للخلف بدلاً من الأمام، وهو قد يؤدي في بعض الأحيان إلى وجود آلام في الظهر نتيجة الشد على الأربطة المُثبتة للرحم في مكانه، ويُؤخر الحمل إذا كانت هُناك التصاقات أو مرض بطانة الرحم، ولكنه لا يُؤثر على العلاقة الجنسية، وفي

مُعظم الحالات ربما لا توجد أي أعراض مع الرحم المقلوب، ويُكتشف صُدفة أثناء الفحص الروتيني، وفي بعض الحالات قد يُسبب الرحم المقلوب آلاماً أثناء الجماع، وأثناء الدورة الشهرية.ويعتقد البعض أن وضع الرحم بهذا الشكل قد يُؤدي لمنع الإنجاب وحدوث العُقم، وفي الواقع هذا ليس صحيحاً ولكن حدوث بعض المُسببات للرحم المقلوب مثل التهابات الحوض المُزمنة، ووجود أورام ليفية هي التي تُؤدي إلى حدوث العُقم، ويتم تشخيص الرحم المقلوب بالفحص المهبلي، وباستخدام الأشعة فوق الصوتية، وكذلك أثناء استخدام المنظار الاستكشافي للبطن.وفي حالة نادرة جداً ربما يُؤدي انقلاب الرحم أثناء الحمل ونمو الرحم بعدم خروج الرحم من الحوض ويؤدي إلى آلام شديدة تحتاج في بعض الحالات إلى تدخل جراحي لرفع الرحم خارج الحوض، وفي مُعظم الحالات التي لا يُوجد أي مشاكل طبية لا يستدعى أي تدخل طبي أما في حالات وجود المشاكل المُسببة لحدوثه مثل البطانة المُهاجرة والتهابات الحوض المزمنة فيجب علاج هذه الحالات وكذلك إزالة الأورام الليفية وأورام المبيض، كما ويُمكن تعديل الرحم جراحياً عن طريق المنظار البطني، أو العملية الجراحية المفتوحة وذلك بتثبيت الرحم للأمام.

أسباب الضعف الجنسي

أولاً: أسباب نفسية :

وهى أسباب مُتعددة، أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يُعانون من ضعف جنسي، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية، وأيضاً الإصابة بالصدمات النفسية تُؤدى إلى ضعف القُدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى، كما يُؤدى إلى نفس النتيجة، ومن يعتقد أنه ضعيف وأنه سيفشل في مُمارسة الجنس يجعله ذلك يفشل فعلاً من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعية، والمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها تُسبب التوتر والقلق، وتُؤدى إلى عدم تمام القُدرة الجنسية، وبصفة عامة فإن الأداء الجنسي الجيد لابد أن يُصاحبه استقرار نفسي وهدوء بال وطُمأنينة وثقة بالنفس، أما الإحباط الناتج عن الإصابة بمرض مُزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج في قُدرته، فتُؤثر بالضرورة في أدائه الجنسي وكذلك الفشل في مُمارسة الجنس.

وللعروس في ليلة الزفاف دُور مُهم في هذا الموضوع، فإن الزوج قد يُصاب بارتخاء وضعف نفسي نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها، أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المُبالغ فيه ليلة الزفاف، وكُل هذا يدخل في الأسباب النفسية التي تُسبب الضعف الجنسي، وعلى

الزوجة في مثل هذه الحالة أن تُخفف من وطأة هذا الموقف النفسي العصيب على زوجها، فلا تُعايره بفشله، ولا تُظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تُظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تُشجعه وتُساعده بتهدئة أعصابه ومُبادلته الحُب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع بل عليها أن تُثيره وتُلهب عواطفه ومشاعره، بدلاً من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد أو الخشب فتبدو أمامه وكأنها لا دور لها، ولا مُهمة لها في العملية الجنسية، وتأمل قول النبي صلى الله عليه وسلم لجابر بن عبد الله : . هلا تزوجت بكراً تُلاعبها وتلاعبك..

ثانياً : أسباب عضوية :

انسداد الأوردة والشرايين المُتصلة بالعضو التناسلي مثل مرض البول السُكرى، والتهاب الأعصاب، وتضخم البروستاتا، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، ووجود قصور في وظائف الغُدة النخامية، أو الخصية، أو البنكرياس، أو الأورام، أو وجود كسور في منطقة الحوض، وإصابات الحوادث، والإرهاق والإجهاد والهُزال الشديد، فبعض العمليات الجراحية في منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقري تُحقن بحقنة البنج النصفي فتُسبب أحياناً فُقداناً في القُدرة الجنسية قد يكون مُؤقتاً أو مُستديماً، ووجود عيوب في القضيب، وقُرح بعض الأدوية تُؤثر في الأداء الجنسي كالأدوية المُضادة لارتفاع ضغط الدم، والأدوية المُدرة للبول، والأدوية المُضادة للإكتئاب، والمخدرات، والمسكرات بأنواعها.

تنبيهات لابد منها

لا توجد صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسي أو القوة الجنسية، فإن صغر الحجم لا يعني الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعني القوة، واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومُعظمها مُخدر لا تُضيف إلى القوة الجنسية شيئاً، وتأثيرها وقتي، ومثلها المُخدرات والخمور، ولا توجد أية صلة بين سُرعة القذف والضعف الجنسي، فهُما حالتان مُختلفتان، ولكُلٍ منهما علاج مُختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك.

مرض (السُكر) والضعف الجنسي

كثيراً ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد وجود ارتفاع في سكر الدم، لكن ليس كُل من يُصاب بمرض "السُكر" يُصاب بضعف جنسي، فهُناك من يُنظمون علاجهم ويُحافظون على نسبة السُكر في الدم، ولا يُصيبهم مثل هذا الضعف أبداً، أما الذين يُصابون بالضعف المُبكر نتيجة لوجود "السُكر" فهؤلاء يُصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عاماً على بدء الإصابة، ولذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسُكر تكون لسبب آخر مُصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المُسببة للضعف.

ومن الوصفات التي قد تُساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تُعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية ما يلي :

١ . واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودرة نبات الجنسنج الأصلي مع

ملعقة عسل سدر غير مغشوش يُضاف إلى كوب من الماء ويُحرك الخليط حتى يذوب، ثُمّ يُشرب على الريق يومياً.

٢ . اثنين جرام جنسنج، ملعقة عسل سدر، وأربعة جرام حبوب اللقاح، وتُخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد، ثُمّ تُشرب مرتين يومياً.

الأعشاب وعلاج الضعف الجنسي

يرتبط الجنس في أذهان الكثيرين بالرجولة، والرجل لا يهمه كثيراً أن يشيب شعر رأسه أو تتساقط أسنانه، أو يتجعد جلده، بينما يُصيبه أسى وحُزن عميق، ويتخبط في الحسرة والألم معاً، إذا شعر بأن قواه الجنسية آخذة في التناقص، وهذه المسألة شغلت أذهان الناس وملكت عليهم حياتهم مُنذ أزمنة قديمة جداً، وحتى الآن.

والضعف الجنسي ثلاثة أنواع :

النوع الأول : قلة السائل المنوي :

ينشأ عن قلة في الحرارة التي تُولده، وغالباً ما تكون هذه الحرارة مُستمرة من بعض المأكولات كالفاكهة، ولكن عند حدوث الضعف الجنسي لا يُعالج بتلك المأكولات، إنما يحتاج أولاً إلى مُنشط جيد لرفع الحرارة حتى يعمل بكفاءة، ثُمّ بعد ذلك ينبغي عليه أن يُراعى هذه المأكولات، وأيضاً لا يُفرط في الجِماع.

النوع الثاني : ضعف الحيوانات المنوية :

ضعف الحيوانات المنوية ينشأ من قلة الرطوبات المُنتجة له والموجود

بالخصيتين، والرطوبات تقل بالإقلال من بعض العناصر في الجسد، كما ويُمكن الاستعاضة عنها بإمدادات من خارج الجسم، وهذه الإمدادات تتوفر في المُركب التالي : .

١ . نصف أوقية من الحرمل.

٢ . نصف أوقية من حب الرشاد.

٣ . ثلاث أوقيات من سُكر النبات.

٤ . أوقيتين من العنبر الخام.

٥ . لبن ماعز.

٦ . نصف كيلو من عسل النحل (منزوع الرغوة).

كيفية عمل المُركب : ـ

١ . يُطحن الحرمل وحب الرشاد وسُكر النبات طحناً جيداً، وبعد ذلك يُعجن الجميع في العنبر، وبعدما يتم العجن تماماً يُقطع العجين إلى أربعة عشرة قطعة متساوية.

٢ . تُوضع القطعة وتُذاب في كوب من لبن الماعز الذي سبق غليه، ويُحلى الجميع بملعقة أو اثنين من العسل.

٣ . يُشرب هذا الكوب مساءً قبل النوم بساعتين على الأقل، ويُداوم عليه لمُدة أسبوعين ويُراعى خلال الأسبوعين الإقلال جداً من الجماع حتى يسمح بالتوليد الكامل لحيوانات منوية قوية جداً بأمر المولى عز وجل.

النوع الثالث : ضعف الانتصاب : ـ

ينشأ عن قلة الكهربية الصادرة من نهاية العمود الفقري واللازمة للشد من قوة المُستقيم، وللتصرف في تلك الحالة يكون بالمُركب التالي: ـ

١ ـ أوقيتين من حبة البركة بشرط أن تكون غير منزوعة الزيت.

٢ ـ نصف أوقية من الفلفل الأسود.

٣ ـ عسل نحل منزوع الرغوة.

٤ ـ نصف أوقية زنجبيل.

٥ ـ نصف أوقية من القرفة.

٦ ـ لبن إبل.

كيفية عمل المُركب : ـ

تُطحن حبة البركة والفلفل والزنجبيل والقرفة طحناً جيداً حتى يختلطوا، وعند الاختلاط الجيد تُؤخذ ملعقة صغيرة من الطحين، ويُضاف إلى كُوب من لبن الإبل الذي سبق غليه جيداً، ثُم يُحلى بملعقة من عسل النحل، ثُم يُشرب ويُستخدم هذا المركب لمُدة أسبوعين متواصلين، فإن ذلك نافع لشد الدماغ ورفع كهربية الظهر التي تُؤدى إلى انتصاب المُستقيم انتصاباً قوياً، وبذلك يتم الشفاء بغذن الله، ويُلاحظ أن الوصفات المقوية للجماع والجنس تُحسن من الحالة العصبية للجسم بصفة عامة، ومن ثم فإنها تنسحب على الجهاز التناسلي فتُقويه وتُحسن من أدائه.

الأعشاب وعلاج البرود والضعف الجنسي

يُعد العسل إكسير القوة وفيه شفاء للناس، ويُوجد فيتامينات في العسل قد تكون كل ما يحتاجه جسم الإنسان من فيتامينات، وهي فيتامين (أ)، و (ب ١)، و (ب٢)، و (ب٦)، و (هـ), وفولك أسيد، وكذلك معادن وأملاح، وكبريت وماغنسيوم وفسفور وكالسيوم ويود وبوتاسيوم وصوديوم وكلور ونحاس وكروم ونيكل ورصاص ومنجنيز وألمونيوم وبورون، وليثيوم وقصدير وخارصين وتيتانيوم.. والعجيب أن هذه المعادن والفيتامينات من مكونات التُراب الذي خُلق منه الإنسان، كما ويحتوى أيضاً علي خمائر وأحماض هامة جداً لجسم الإنسان، وحياته وحيويته علاوة على هرمونات قوية مُنشطة فعالة، ومُضادات حيوية تقي الإنسان من كافة الأمراض وتفتك بأغنى الجراثيم والميكروبات.. أما غذاء الملكات فمُفيد جداً للصحة العامة والجنس خاصة، فهو أقوى مُضاد للجهاز التناسلي، وهو بحق يُعد أكسير الشباب، وهُناك أعشاب مُقوية جنسياً مثل عصير الجزر، والكرفس، والفلفل، وجوز الطيب، والفُستق المبشور، والجنسنجوالقُرنفل، والحبة السوداء، والحُمص، واللوز، وهذه المكونات معاً تُمزج وتُستعمل بمقدار معلقة صغيرة بعد الغذاء يومياً.

طُرق الوقاية من الأمراض الجنسية

١ ـ الصلاة وقراءة القُران والأحاديث النبوية والإكثار من الأدعية.

٢ ـ الامتناع عن الاتصال الجنسي غير المشروع

٣ ـ عدم مُخالطة المُصابين والابتعاد عن الأماكن المشبوهة.

٤ . تجنب العُزلة (الجلوس وحيداً)، وملأ أوقات الفراغ بالمُطالعة والرياضة وإيجاد أماكن للتسلية البريئة والابتعاد عن كُل المُغريات الجنسية.

٥ . الزواج المُبكر إن استطعت أو الصوم.

٦ . الفحص الدوري عند الطبيب، ولا ننس الفحص الطبي قبل الزواج.

٧ . عدم استعمال أدوات الشخص المُصاب، وبخاصة الفوط الرطبة الملوثة، وكذلك يجب الحذر من كراسي الحمامات العامة والتي بالفنادق أو بالشُقق المفروشة، إذ لا بد من تنظيفها جيداً قبل الاستعمال.

٨ . الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والعقاقير المُخدرة، وإياك من تناول أي مُضاد حيوي دون استشارة الطبيب.

٩ . عدم الذهاب للنوم أبداً إلا إذا شعرت بالنُعاس.

١٠ . إياك والعادة السرية فإنها بلاء.

متي يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع؟!

١ـ عقب فض غشاء البكارة :ـ

يُفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة، فحدوث الاتصال الجنسي قد يُسبب استمرار الألم.

٢ـ في فترة نزول الحيض :

ثبتعلمياً أن حدوث الاتصال الجنسي خلال هذه الفترة يُزيد من

احتمال إصابة الزوجة بسرطان عُنق الرحم, كما أنه يُعرض الزوج للإصابة الميكروبية، وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلي من أجل سلامة الزوجين.

٣ـ في حالة وجود إفرازات مهبلية :ـ

عادة تُشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض مُعين، وحدوث الاتصال الجنسي في هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة، ويُعرضها للمُضاعفات، ومن ناحية أخرى, قد يتعرض الزوج لاكتساب العدوى من الزوجة. وأحياناً يكون الزوج نفسه هو مصدر عدوى الزوجة، حتى لو لم تظهر عليه أعراض, فمثلاُ يتعرض الزوج المُصاب بمرض السُكر للإصابة بفطر المونيليا (كانديدا) وقد لا يشكو من شيء, لكنه يُمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته, وفي هذه الحالة يظهر إفراز مهبلي يُشبه اللبن الرائب له رائحة الخميرة، ويتأخر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

٤ـ حين يُصبح الزوج مصدراً للعدوى :ـ

قد يُصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أصيب بالتهاب صديدي بمجرى البول، أو بالبروستاتا، أو في حالة الإصابة بمرض تناسلي، وفي هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح، فربما يُعاني من حرقان شديد أثناء التبول، أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية.

٥ـ أثناء الحمل :ـ

لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل، لكن بعض

الأطباء لا يزل ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر، وبخاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض, وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تسرب للمياه خارج المهبل.

٦ ـ حين يُمثل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة : ـ

تحتاج مُمارسة الجنس إلى مجهود جُسماني، ويُصاحبها انفعال نفسي، وهو ما قد يُشكل خطراً على أيٍ من الزوجين إذا كان محظوراً عليه التعرض لمجهود زائد كما في حالة إصابته بقصور في الشُريان التاجي أو هبوط في القلب أو باحتقان في الرئة، وفي مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب، وأن يتبع الزوجان نصيحة الطبيب المُعالج.

٧ ـ في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو المُلامسة : ـ

كما يُمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة، فإنها يُمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بالأنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسي بصفة عامة، وأيضاً عن طريق المُلامسة أو الاحتكاك الجسدي كما في بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا، ولذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما.

ويعتمد الأداء الجنسي الملائم لدى الرجال والنساء على الآتي: ـ

١ ـ الاستعداد العقلي المتوقع (الدافع الجنسي أو حالة الرغبة).

٢ . تنبه واستيقاظ الأوعية الدموية (الانتصاب عند الرجل، والاحتقان، والتزليق عند الأنثى).

٣ . رعشة أو هزة التهيج الجنسي أو رعشة الجماع.

ويشمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الانطلاق الذي يتبع بالقذف أو التدفق، والابتعاث يُؤدي إلى الشعور بحتمية القذف الذي يحدث بسبب تقلصات البروستاتا والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائماً) في العضلات التي تُبطن جدار الثُلث الخارجي من المهبل، ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كُل أقل من ثانية تقريباً، ويتبع رعشة الجماع ما يُسمى بالانحلال أو الانصراف، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

وخلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع، وذلك لفترة زمنية تختلف من شخص إلى آخر ومن عُمر إلى آخر، في حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريباً، وتتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبي المُختلفة، فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جُزء من أجزاء الجهاز العصبي، ويتم التحكم بالقذف بواسطة جُزء آخر، أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معاً، ومن السهل تأثر هذه الاستجابات الانعكاسية بواسطة اضطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية، فبإمكان بعض الأدوية (

مثل حاصرات ألفا وبيتا الأدرينالية) أن تُؤدي إلى اضطراب في التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذي يحدث أثناء الرعشة الجنسية.

المشي السريع يقي الرجال من العجز الجنسي

نشرت مجلة طبية ألمانية أن ممارسة الرياضة يومياً وباعتدال يُمكن أن يصنع المعجزات تجاه فحولة الرجل. وأشارت المجلة إلى أن إحراق ٢٠٠ سُعر حراري إضافي يومياً يُمكن، على ما يبدو أن يحول دون الإصابة بالضعف الجنسي المُرتبطة بتقدم السن، وأضافت أنه يُمكن إحراق هذا الكم من السُعرات الحرارية من خلال السير السريع لمسافة ثلاثة كيلومترات يومياً. وقالت المجلة التي نشرت دراسة أجريت في كُلية الطب بجامعة "بوسطن" الأمريكية، أنه مُجرد أن يبدأ الرجل برنامجاً للياقة البدنية في سن مُتقدمة قُد يُحدث أثراً، غير أن الدراسة أشارت إلى أن هذا لا ينطبق على الرجال الذين يعانون من أسباب أخرى، قد تُؤدي إلى إصابتهم بالعجز، مثل التدخين، وشرب المسكرات بإفراط، وزيادة الوزن.

مقويات جنسية طبيعية

لا تتناول البدائل الطبيعية أو الأدوية العشبية قبل التقيد بالشروط التالية : ـ

١ ـ لا تستخدم أي دواء طبيعي أو عُشبة دون الرجوع إلى طبيبك المُختص الذي يُتابع ملفك الطبي، ويعرف أمراضك وأعراضك السريرية.

٢ ـ يُمكنك شراء هذه المواد من مُختص بالعلاجات الطبيعية، وليس من تاجر عادي لان المُختص يعرف دواعي وموانع استخدامات الدواء،

إذ أنَّ لهذه المواد جرعات مُحددة، وتُؤخذ بأوقات مُعينة أيضاً، وإذا تناولت العلاج الطبيعي بعد استشارة طبيبك وحصلت لك أعراض جانبية، فأوقف هذا الدواء فوراً وتلقائياً، ثُم راجع الطبيب، وانتبه إلى أنَّ بعض العلاجات الطبيعية هي عبارة عن سموم.

٣ . الضعف الجنسي ليس نهاية العالم، فهُناك أدوية طبيعية كثيرة تُدعى أيضاً (البدائل) لمُعالجة الضعف الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب السليم، وفوائد هذه المواد كما يلي: .

١ . الفيتامينات: كُل الفيتامينات مُهمة لصحة الإنسان عموماً، ومجموعة فيتامينات (ب B)، وكذلك فيتامين (أ، A) وفيتامين (س، C)، وكلها جيدة إلا أنَّ فيتامين (إي E) يُساعد على إنتاج هرمونات الذكورة، وتجديد الخلايا الميتة.

٢ . البهارات بشكل عام: الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها مُحرضة جيدة للدورة الدموية الموضعية، وهذا يُساعد في حالات الضعف الثانوية، ومن البهارات الأكثر فاعلية نذكر الفلفل الأحمر، والزنجبيل، وجوزة الطيب.

٣ . المعادن: . وهي موجودة كجزء من المواد الغذائية، وهي كُلها جيدة للصحة العامة، ولكن بالأخص الزنك مُهم جداً لصحة الرجل، وإذا اختل الزنك في غذاء الطفل فإن ذلك يُؤثر على مستوى قُدرته، ومستوى الإخصاب عنده في سن النضج، كما إنَّ قِلة الزنك لدى الرجل الناضج تُقلل لديه الدافع.

والمنجنيز معدن مُهم كذلك للإخصاب، إضافة إلى الأحماض الأمينية الأساسية فهي مُهمة لحفظ الصحة عموماً.

٤ . اللحوم: وهي مادة غذائية غنية بالبروتين (الزُلال)، والأحماض الأمينية الأساسية التي تعتبر مُهمة لحفظ الصحة عموماً.

٥ . العسل: في العسل تركيبة غذائية خاصة، من ضمنها مجموعة فيتامين B، وهي سهلة الامتصاص، وهو بتركيبته الخاصة يُزيد من قُدرة الرجل الجنسية، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده، وسُمي "شهر العسل" بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب.

٦ . الحشرات: يأتي "الجراد" كأول حشرة ذات سُمعة طيبة في إعطاء القُدرة الجنسية والطاقة والحيوية نظراً لغناه بالبروتين، وقُرون بعض الحيوانات التي تُطحن وتُلتهم لها نفس القُدرة كما في أفريقيا، أو تُعجن وتُخبز كما في اليابان، ولها تأثير جيد على تنشيط الطاقة، أما أشهر حشرة حازت على سُمعة مُهمة في هذا المجال فهي "الذبابة الأسبانية" رغم ذلك أدت إلى موت الكثيرين.

٧ . الخضراوات: تأثيرها لا يكون مُباشراً على القُدرة الجنسية، بل تُعطي الخضروات فاعليتها على المدى البعيد بحيث تجعل الصحة أفضل، ولكن هُناك بعض أنواع الخضارُ تعتبر أكثر تأثيراً وأكثر مُباشرة في فعلها، مثل الجرجير.

٨ . المكسرات: وهي غنية بالحديد والزنك والمغنيسيوم والفوسفور

والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة، ومن أشهر المكسرات نذكر اللوز، والجوز، والكاجو.

٩ . المأكولات البحرية: بكل أنواعها ذات تأثير فاعل على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة، ويرجع ذلك إلى كمية الزُلال والحامض الأميوني الذي يلعب دوراً هاماً في زيادة درجة الإخصاب، هذا بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات، ويأتي "الكافيار" وهو بيض سمك الحفش في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس، ثُم يأتي في الدرجة الثانية بعده "المحار" الغني بمادة الزُلال (البروتين) العالي، ويُحكى عن "كازانوفا " تناوله حوالي ٥٠ محاراً في اليوم لأخذ الطاقة التي تُساعده على المُغامرات العاطفية التي اشتهر بها، ويأتي الجمبري ليحتل المرتبة الثالثة وفي كونه مُحرضاً ومُهيجاً جيداً وفعالاً، إلا أنَّ مُشكلة الجمبري هي في زيادة الكولسترول فيه.

١٠ . الفواكه : . تحتوي الفواكه على نسبة كبيرة من الفيتامينات، وأهمها وأشهرها فيتامين A وفيتامين C وعُنصر "البورون" القادرة على إعطاء الجسم صحة ونضارة، لكن شُهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها، وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي "التمر" ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي "الورثان" على مجموعة أخرى من زملائه وجد أنَّ التمر يحتوي على أحماض أمينية وسُكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة،

وهي جميعاً مواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين، ومع أنْ كُل التمور تحوي عُنصر "البورون" بشكل كبير، وهو عُنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، إلا أنَّ عُنصر "البورون" يُؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر، فإنَّ تناول التمر يقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً نوع التمر البرحي.

١١ . الأعشاب: أبرز الحشائش النباتات العُشبية المُساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفياجرا الأمريكية، هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا، وتُستخدم أساساً في تخدير الآلام البدنية، وخصوصاً آلام الأسنان، ولكنها تُستعمل كذلك لمُعالجة بعض أنواع حالات العجز الجنسي.

أ . الجينسينج: نبات صيني يُحرض الطاقة الشهوانية، وقد كذب ذلك بعض العُلماء، ولكن من الواضح أنَّ له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً.

ب . الكورانا: . وهي شجرة موجودة في غابات الأمازون المُمطرة، وثمره مصدر يُعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سُكان المنطقة.

ج . الكولا : . موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا، التي تُستخدم استخدامات عديدة هو غرب أفريقيا، وبذور هذه الشجرة مُنشطة، وفعالة للأعصاب عموماً، وبالتالي يُؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العجز الجنسي.

د ـ لسان الغزال : ـ وهو نبات مُتسلق يعيش في جنوب أمريكا، ويتم استعمال أوراقه فقط، واشتهر الهنود الحُمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية.

هـ ـ الدميانا : وهي شُجيرة تُزرع بالجنوب الأمريكي والمكسيك، وتُستخدم أوراقها وسيقانها للحيوية العامة، وخصوصاً لدى الرجال المُتقدمين في السن (الكهول).

و ـ الصفصافة اللحائية السوداء: ـ وهي أحد أنواع شجر "الويلو" الموجودة في أمريكا، ولها فاعلية كبيرة في زيادة الرغبة والقُدرة التناسلية الجنسية عند الرجل.

من أجل حمل سليم

تبدأ رحلة الحمل، والتي تُعد من أشقى رحلات المرأة حيث يحدث الكثير من التغيرات بجسد الأم بما فيها من عذاب وألم، ولكن الانتظار اللذيذ للمولود وتمنيات الأمومة والشعور بحركة الصغير في أحشائها تجعلها تخوض التجربة وهي في قمة السعادة، وخوفاً على صحة المولود تذهب الأم إلي الطبيب الذي يطلب منها أن تتبع النصائح دون الحيلولة من زيادة الإجهاد، فالحمل مرحل دقيقة لا ينبغي خلالها عمل أي حركات مُؤذية أو صعبة تُؤثر علي الجنين الذي يتكون في أحشاء أمه، فحتى تعاطي الأدوية من قِبل الحامل يُعتبر خطرا علي صحة الأم والجنين، إلا بعض الأدوية التي يصفها الطبيب بنفسه.

لذا يجب أن تهتم الأم بغذائها لأنها توصل هذا الغذاء الجيد لطفلها الموجود بأحشائها.. وفي البداية لا تعرف الأم أنها قد حملت، وذلك لأن المولود يكون حجمه صغير جداً، ولا يزيد عن حجم البيضة الصغيرة، ولكي تستطيعي سيدتي أن تتعرفي علي حملك من أول شهر بأنك تلاحظين أن الدورة الشهرية قد امتنع نزولها، وسبب انقطاع الدورة الشهرية هو إفراز هرمون (الاستروجين والبروجستيرون) من الجنين، والرحم الذي يُبلغ المُخ بأنه قد حدث حمل، فيُصدر المُخ أوامره إلي المبيض ليمنع نزول البويضات مرة أخرى للرحم، وبذلك لا يحدث هيجان للرحم مع نزول دم الحيض كي ينزل الدم، ذلك لأن الرحم أصبح مشغولاً الآن بجنين يبدأ في

التكون، وهذا الجنين الصغير الذي يكون في طور التكون بحاجة إلى كُل قطرة دماء من دماء أمه ليتغذى ويكبر، لذا لا يحدث نزول لدم الدورة مرة أخري حتى ميعاد ولادة الجنين، وإذا حدث نزول للدماء أثناء الحمل يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت..

ولكن هذا التأخير لا يعني دائماً أنها حامل، وبخاصة إذا كانت الدورة غير مُنتظمة في مواعيدها الشهرية، ولذلك لا تتسرعي في الحُكم بوجود الحمل إلا إذا استمر انقطاع الحيض لدورتين مُتتاليتين، لذا يُمكنك الذهاب إلى معامل التحاليل حتى تُؤكد لكِ هذا الأمر.

والرحم بيت الجنين الذي سيقضى فيه تسعة أشهر يكبر فيها يوم بعد يوم فالرحم في حالته الطبيعية عضو صغير في شكل حبة الكُمثرى المقلوبة طوله ٧ سنتمترات وعرضه ٥ سنتيمترات، وهو يُوجد أسفل البطن وتُحيط به كثير من الأعضاء في الأمام، وعلى جانبه المبيضين اللذان يربطانه بأربطة طول الواحد منها لا يتعدى الثلاثة سنتيمترات.

وتشعر الحامل في الصباح، بالتوعك والغثيان وحدوث القيء، وسبب هذا التعب حدوث تغيرات كيميائية في الجسم، ويجب أن تتناولي بعض الأغذية الخفيفة في الفراش قبل مُغادرتك، واجعلي حركتك أثناء مُغادرة الفراش تدريجية بطيئة، وتناولي عِدة وجبات صغيرة طوال اليوم بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية، وتجنبي الإجهاد، وتجنبي أي شيء يجعلك تشعرين بالغثيان،. ولتجنب الغثيان حاولي أيضاً ألا تأكلي كمية كبيرة من الطعام بالوجبة الواحدة، فمثلاً كُلي من ٥ إلي ٦ وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً

من ثلاث وجبات كبيرة، وتجنبي الأطعمة الدسمة، والحارة، والحمضية، والمقلية، واشربي بين كُل وجبة وأخرى كمية وافرة من الماء، ولا تشربي أثناء الوجبات.

بداية الحمل

يتم التبويض في اليوم الرابع عشر قبل بداية الحيض التالي، وتخرج البويضة وتنتقل من المبيض إلى البوق عن طريق الجُزء الهُدبي للبوق وحركته الدودية، وتظل البويضة بهذا المكان من ٢٤ إلي ٤٨ ساعة، فإذا حدث الجماع يدخل حوالي ٢٠٠ مليون حيوان منوي إلى المهبل وينجح عدد محدود منها في الوصول إلى المنطقة الموجود بها البويضة، ويُساعده في ذلك إفراز عُنق الرحم لمُخاط ذو وسط قاعدي له خاصية جذب الحيوانات المنوية، ويستطيع حيوان منوي واحد اختراق البويضة، ويكون ذلك عن طريق جُزء موجود في رأس الحيوان المنوي يحتوي علي مادة مُذيبة لجدار البويضة، فيحدث بذلك اختراق للحيوان المنوي ودخول رأسه فقط تاركاً ذيله خارجاً، ويُسمى ذلك بالتلقيح، وتفرز البويضة هرموناً لمنع دخول أي حيوان منوي آخر إليها، ويتم كُل ذلك خلال مُدة أقصاها من ٢٤ إلي ٤٨ ساعة بعد الجماع، ويُحدد الحيوان المنوي جنس الجنين، وهُنا يتم تحديد جنس الجنين، ويتم في هذه اللحظة التلقيح، وتُدعى هذه الخلية بالبيضة المُلقحة، والتي تبدأ بالانقسام إلى خلايا مُتعددة، والتي تتطور فيما بعد إلى الأنسجة والأعضاء المُختلفة، وفي هذه المرحلة يُدعى الجنين المُتطور بالمُضغة، وتنغرس المُضغة في جدار الرحم في اليوم السادس بعد التلقيح لتتغذي البويضة المُلقحة والتي ستكون الجنين فيما بعد من جدار رحم

الأم، وبعد ذلك يتكون الحبل السُري ويكون هو الوصلة بين الجنين والأم، ويمد الجنين بالغذاء اللازم لبناء جسمه.

كيف تعرف الأم أنها حامل؟

قد تحس المرأة بجميع علامات وأعراض الحمل، ومع ذلك لا تكون حاملاً فأي من هذه الأعراض لا يُمكن اعتباره دليلاً مُؤكداً لحدوث الحمل، فإذا أثبتت الفحوص التي تعقب ذلك عدم وجود حمل فإن على المرأة أن تعتبر حملها هذا قد تكون له جذور نفسية، وذلك كأن تكون تواقة للحمل، أو شديدة الخوف منه، لذا فهي تتخيل الحمل، ولكن الدليل الأكيد على الحمل هو سماع ضربات قلب الجنين في رحم أمه، والتي تأخذ في الخفقان خلال الأسبوع السابع إلى الثامن على الأغلب من بدء الحمل، إذ قد تظهر لدى إحدى النساء كُل علامات الحمل، ولكنها مع ذلك لا تكون حاملاً فعلاً، أو قد تظهر عليها علامات قليلة ولكن حملها مع ذلك يكون مُؤكداً، والحُكم في ذلك للطبيب المُختص.

من أجل حمل سليم

الحمل السليم هو مسئولية تبدأ قبل الحمل، فعليك مُنذ البداية استشارة طبيب، وتتابعي معه باقي الحمل حتى الولادة، وتُخبريه بتاريخك المرضي، مثلاً هل لديكِ أمراض مُزمنة مثل السُكر، أو ضغط الدم، وهل قُمتِ بأخذ التطعيمات اللازمة لكِ للوقاية من الأمراض التي قد تُصيبك أو تُصيب الجنين، وهذه التحصينات مثل : الحصبة الألماني، والجُدري.

ويجب أيضا أن تبدئي في الإقلاع عن بعض العادات السيئة التي

كانت تلازمك مثل التدخين وتناول الكحوليات وأتباع نظام غذائي صحي غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ب) الذي يحمي مُخ الجنين من التشوهات، وكذلك تناول حمض الفوليك بكثرة الموجود في عصير البُرتقال والخضراوات والبقوليات والكبد.

وتذكري أنك قد تبدئين الحمل لمُدة أسابيع قبل أن يتم اكتشافه، لذلك اعتني بنفسك مُبكراً ، ويجب على الحامل أن تهتم بنفسها خلال فترة الحمل، مع العناية الطبية المُبكرة للتأكد من صحة الحامل والاطمئنان على صحة نمو الجنين بصورة طبيعية لاكتشاف أي مرض قد يحدث خلال فترة الحمل ومُعالجته مُنذ البداية قبل حدوث أي مُضاعفات.

ومن جهة أخرى يجب أن تحرص الحامل على ارتداء الملابس الواسعة وبخاصة حول البطن والصدر، وتجنب لبس الأحذية المُرتفعة لتلافي الآلام في أسفل الظهر. ومن أسباب تعرض الحامل للمتاعب عدم مُمارسة الرياضة مُنذ الصغر، وأيضاً عدم تعودها على العادات الصحية في الجلوس والوقوف والمشي، فمثلاً في وضع الجلوس ينبغي أن يظل ظهرها مُستقيماً وليس به التواءات أمامية، كما يجب أن تتجنب التحميل على ساق أكثر من الأخرى، أو وضع الرأس أو ركنها على الأيدي، كما أن الجلوس مربعة على الكُرسي وضع بالغ الخطورة على الحمل لما فيه من شد للأعصاب تحت الجلد وتأثيره الضار في تنميل الأطراف، كما يجب على الأم مُراعاة عدم الانحناء على الأرض، وإنما الوضع الصحيح هو جلوس القُرفصاء والظهر مُستقيم والرأس عالياً لالتقاط الشيء المطلوب، وينبغي على الأم الحامل عدم مُزاولة الأعمال المنزلية باستخدام وسائل قصيرة اليد، إنما

الطويلة منها مُتوافرة في الأسواق، كما أن استخدام المكنسة الكهربائية في تنظيف السجاجيد أصبح ضرورياً للأم الحامل بدلاً من عملية التنفيض القديمة، ولا تتقلبي أثناء النوم جهة اليمين أو اليسار دون أخذ وضع الجلوس حتى تستقرى على الوضع المُريح قبل استغراقك في النوم.

كيف يتشكل صغيرك خلال تسعة شهور؟

١ ـ الشهر الأول (نمو الجنين): يكون طول الجنين ٣ مليمترات ويزن جراماً واحداً، وفي نهاية الأسبوع الثانيُ يمكن مُشاهدة الأوعية الدموية وهي تُحيط بالجنين الذي يكون في مرحلة المُضغة وفي نهاية الأسبوع الثالث يحدث تطور آخر للدورة الدموية الوريدية حيث يتضخم الكيس المُحي ولكنه يكون صغيراً جداً ، كما يُمكن مُشاهدة التطور المبدئي للمُضغة، حيث يبدأ في هذه اللحظة يبدأ بُرعم القلب بالتشكل ويبدأ الدماغ بالتشكل تماماً فوق القلب.

أما في نهاية الأسبوع الثالث، ومع بداية الأسبوع الرابع فيظهر قلب المُضغة على شكل تبرعم صدري كبير، ويبدأ بضخ الدم ويكون رأس الجنين كبيراً جداً مُقارنة مع بقية الجسم، ويكون هُناك ذيل قصير في نهاية الجنين يبدأ بالانكماش بشكل مُستمر ليختفي خلال ٢ ـ ٣ أسابيع التالية، وأيضاً تتواجد في هذه المرحلة بدايات الأطراف، حيث تبدأ بالظهور في نهاية هذا الأسبوع، كما ويُمكن أيضاً تحديد العينين والأذنين، وبنهاية الأسبوع الرابع يكون طول المُضغة حوالي ٠.٥ سم.

وبالشهر الأول يبدأ القلب والرئة والمُخ في النمو، ويبدأ القلب في

الخفقان بنهاية اليوم ٢٥ من هذا الشهر. ويكون الجنين مُحاطاً بسائل لحمايته من الضغوط أو الصدمات، كما ويستمر الجنين في النمو داخل هذا السائل حتى الولادة، كما يبدأ الحبل السُري في النمو، وهو يتكون من مجموعة من الأوعية الدموية التي تحمل الغذاء من الأم إلى الجنين، كما ويحمل فضلات الجنين للخارج. ويبدأ وزن الأم الحامل في الزيادة، كما ويتضخم الثديين، وتُعاني الأم من الغثيان في الصباح، كما ويجب أن يتم الإقلاع عن أية عادات سيئة مثل التدخين وشُرب الكحوليات وعدم أخذ أية أدوية إلا باستشارة الطبيب.

٢ . الشهر الثاني :ينمو فيه الجنين بشكل ملحوظ ويصل طوله إلى ٨ مليمترات، ووزنه إلى ٣ جرامات، ويصل حجم الرحم إلى حجم البُرتقالة، ويرتفع إلى أعلى ليضغط على الأمعاء الدقيقة والغليظة.وفي نهاية الأسبوع الخامس تحدث تطورات بالمضغة فيستمر الرأس بالكبر بسبب النمو السريع للدماغ، وتأخذ الذارعين شكل المجدافين، والساقين شكل زعانف الحوت، وفي نهاية الأسبوع الخامس يبقى طول المُضغة أقل قليلاً من السنتيمتر الواحد.

وفي نهاية الأسبوع الثامن بين الأسابيع ٥ إلي ٨تبدأ المُضغة بأخذ شكلها النهائي، وتبدأ الأصابع بالتشكل خلال الأسبوع السادس، وتتطور الذراعين والساقين لتُشكل المرفقين والرُكبتين في نهاية الأسبوع الثامن، وأيضاً لا يُمكن تمييز الشكل المبدئي للأنف، ولا يُمكن في هذه المرحلة تحديد جنس الجنين ظاهرياً، وفي نهاية الأسبوع الثامن يكون طول المُضغة أقل من ٢.٥ سنتيمتر.

وفي هذا الشهر تنمو اليدين والأصابع والأرجل مع بداية تكوين الرُكبتين والكاحل وأصابع القدمين، هذا وتبدو الرأس كبيرة بالمُقارنة مع باقي أعضاء الجسم، ذلك لأن المُخ ينمو بسُرعة كبيرة، كما ويبدأ نمو الأذن، وشعر الرأس، كما وتشعر الأم الحامل بتعب مع كثرة التبول، هذا ويجب أن تتبعي نظام غذائي جيد من أجل صحتك وصحة طفلك.

٣ ـ الشهر الثالث : يصل فيه طول الجنين إلى ١٢ سنتيمتراً، كما ويزن ٦٥ جراماً، ويصل فيه حجم الرحم إلى حجم حبة الجريب فروت، كما ويمتلئ بالسائل الرحمي ويرتفع إلى أعلى مما يُزيل الضغط على المثانة، وتسحب المشيمة كمية كبيرة من الدم مما يُزيد من سُرعة ضربات القلب، هذا ويقوم الدم بتغذية الجنين والتخلص من فضلاته، وهُنا يكون دور الكليتين عظيماً حيث تتخلص من فضلات جسم الأم والجنين معاً، ولذلك يجب على الأم أن تشرب كميات كبيرة من الماء حتى تتجنب التهاب الكليتين.

في بداية الأسبوع التاسع، وحتى نهاية الأسبوع العاشر تُدعى المُضغة جنيناً، وفي خلال هذا الأسبوع تبدأ الأعضاء الجنسية بالتشكل، ويتضح جنس المولود سواء كان ذكراً أو أنثي، ولكن لا يُمكن تحديد جنس الجنين بالأشعة فوق الصوتية إلا بعد عِدة أسابيع، وتكون كُل الأعضاء قد بدأت بالتشكل في الأسبوع التاسع، وهي تُتابع النمو والتطور طيلة فترة الحمل، ويبدأ الجنين الآن بالنمو بسُرعة ويكون طوله تقريباً أقل من ٦.٥ سنتيمتر. وفي هذا الشهر يزيد وزن الجنين ليصل إلي ٣١ جراماً، كما يبدأ تحديد نوع الجنين في هذا الشهر، وتظهر الأظافر، كما يُحرك الجنين اليدين والأرجل

والرأس، ويحدث زيادة في وزن الأم.وفي بداية الأسبوع الخامس عشر من الحمل تبدأ الأم بالإحساس بحركة الجنين، كما يبدأ الجنين في الزيادة في الوزن ويتم تحديد نوعه، ويبدأ نبض الجنين في الظهور ويُمكن الاستماع إليه.

٤ . الشهر الرابع : يكون فيه طول الجنين **١٩** سنتيمتراً، ووزنه **٢٠٠** جرام، والسائل الرحمي يصل إلى **٢٣٠** سنتيمتراً مُكعباً، كما وتشعر الأم في هذا الشهر بنوع من الراحة حيث تكون فترة الوحم قد زالت ويصل حجم الرحم إلى حبة جوز الهند، وطوله **١٦** سنتيمتراً، كما ويرتفع حتى السُرة. كما يزيد الطفل في هذا الشهر **١٨٦** جراماً، وينمو بسُرعة كبيرة، ويكون طوله من **٢٠** إلي **٢٥** سم بنهاية هذا الشهر، ويزداد وزن الأم **٢** كجم، وقد تشعر بحركة في أسفل البطن نابعة من الجنين، وفي اليوم الذي تشعر الأم به يجب أن تُسجل الأم تاريخ هذا اليوم لأنه قد يُساعد الطبيب في حساب يوم الولادة تقريباً.

٥ . الشهر الخامس: يتغذى فيه الجنين بشراهة ويكون شكله مثل الشمامة، ويرتفع الرحم إلى أعلى البطن أربعة سنتيمترات أخرى، ويرتكز على الحجاب الحاجز ويضغط بالتالي على الرئتين مما يجعل الأم تشعر بصعوبة في التنفس وتشعر أيضاً بالإرهاق عند أي مجهود، ويزداد عمل القلب في ضخ الدم لتغذية الجنين، وتضطرب لذلك الدورة الدموية مما يُسبب أحياناً نزيفاً في الأنف واللثة وثقلاً في الساقين حيث تتعرض الأوعية الدموية للانسداد وينخفض ضغط الدم، وقد يُؤدى ذلك إلى شعور بالدوار، ولمُساعدة الكليتين على عملهما يجب

تناول السوائل باستمرار (لتران في اليوم). وفي نهاية هذا الشهر يصل وزن الطفل نصف كيلوجرام تقريباً، و ٣٠ سنتيمتر في الطول، ويُمكنك سماع ضربات قلبه، وتبدئي في الإحساس بحركة الجنين، كما ويزداد وزن الأم الحامل ٢ كجم أخري، وتبدأ المنطقة المُحيطة بحلمة الثدي في أخذ لون بُني غامق، وتتسع كُلما كبر حجم الثديين.

٦ ـ الشهر السادس : يصل طول الجنين إلى ٣٣ سنتيمتراً ووزنه ٨٧٠ جراماً، ويصل حجم الرحم إلى حجم البطيخة، فيضغط على نهاية الأمعاء الغليظة وعلى أعلى المعدة، ويُسبب الحموضة، ولذلك يجب أن تكون كمية الطعام في كُل وجبة قليلة على أن يكون عدد هذه الوجبات كثيراً، ويجب تجنب الطعام الحار.

أما الهيكل العظمى فيتأثر وبخاصة عظام الحوض الذي يتسع بصورة ملحوظة بسبب زيادة الهرمونات وكُل ذلك يُؤدى إلى ارتخاء في الأربطة والمفاصل، فيشعر الجنين أن المكان فسيح، ولذلك تزداد حركته وخصوصاً بالجُزء الثاني من الليل. وفي نهاية هذا الشهر يكتمل تكوين الطفل ما عدا الجلد، حيث يكون غير طبيعي، وبه تجاعيد كثيرة ولونه أحمر، ولا يُوجد دهون تحت الجلد، ويصل طول الجنين ٣٥ سم تقريباً، ويبدأ الجنين في مص أصابعه، ويبدأ في الحركة كثيراً، وتشعر الأم بهذه الحركات، وتبدأ الأم في الشعور بتعب أسفل الظهر.

٧ ـ الشهر السابع : يصل طول الجنين إلى ٣٧ سنتيمتراً، ووزنه كيلو ونصف، ويزداد حجم الرحم كثيراً ويعلوا السُرة بأربعة سنتيمترات مما

يُزيد من حالة الإمساك وثقل الساقين والنهجان والحموضة في المعدة، وفي نهاية هذا الشهر يصل طول الجنين إلى ٣٨ سم، ويزيد كيلوجرام ونصف، كما يبدأ الطفل في الحركة بالالتفاف حول نفسه والعودة لوضعه الطبيعي مرة أخرى، كما يزيد وزن الأم الحامل ٢ كيلوجرام، وتشعر بورم في القدمين، وفي هذه الحالة يجب أن تسترخِ الأم بأن ترفع قدميها لأعلي، وذلك كي تشعر بتحسن.

٨ . الشهر الثامن : يصل طول الجنين ٤٣ سنتيمتراً، ووزنه ٢.٢ كيلوجراماً، ويُمكن أن تحدث عملية الولادة بدون خطر، وفي نهاية الشهر يكون الرحم قد أزداد حجمه خمسمائة مرة مُنذ بداية الحمل مما يجعل الأم تشعر بضيق شديد وبخاصة في وضع الجلوس، وذلك لأنه يضغط على الحجاب الحاجز والقفص الصدري، كما ويزداد الحوض عرضاً استعداداً لمرور الجنين، وتبدأ أولى التقلصات وتبدأ في الظهور، وذلك لأنه يتحمل ثِقل وزن البطن عليه مما يُؤثر على العمود الفقري.

وفي نهاية هذا الشهر يكون طول الجنين ٤٠ سم، ووزنه ٢.٥ كيلوجرام، ويفتح الجنين عينيه، كما ويُغير وضعه في الرحم، ويزداد وزن الأم ٢ كيلوجرام، ويجب أن تتجنب الأم القيام بأعمال مُرهقة، وعدم رفع أشياء ثقيلة.

٩ . الشهر التاسع : فيالأسبوع الأربعين تُتابع كُل أعضاء الجسم الرئيسية بالنمو، ويكون تاريخ الولادة المُتوقع بعد ٣٨ أسبوع، أو بعد ٤٠

أسبوع من تاريخ آخر دورة طمثية، والعوامل التي تُساعد على بدء المخاض لم تُفهم بشكل تام بعد، ولكن هُناك هرمونات عديدة يترافق إفرازها مع بداية التقلصات. والمرحلة الأولى من المخاض هي مرحلة توسع عُنق الرحم يتلوها مرحلة ولادة الجنين، ثُم المشيمة، والتي تتم بعد ١٥ دقيقة من ولادة الجنين، وينمو الجنين داخل الرحم على ثلاثة مراحل، وكُل مرحلة تشمل حوالي ثلاثة شهور.

وفي نهاية الأسبوع الأربعين يكون طول الجنين ٤٨ سم، ويكون قد اكتمل نموه ويتراوح وزنه من ٣ إلي ٣.٥ كيلوجرام، ويبدأ الجنين في النزول إلى الحوض، وفي هذه الأثناء ستشعر الأم براحة لزوال ضغط الجنين علي البطن كما تستطيع أن تتنفس بهدوء وراحة.

التغذية المناسبة للأم الحامل

ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومُنتظمة خلال أشهر الحمل ومُتوافقة مع حاجيات الأم والجنين، ويجب ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل ١٢ كيلو، وليس المُهم تناول قدر كبير من الطعام، ولكن المُهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك، والتي من أهمها ما يلي :

- البروتينات والفيتامينات بأنواعها الحديد والكالسيوم والبروتين، وعلى كُل امرأة تُريد الحمل أو هي مُعرضة للحمل أن تتناول الأطعمة الطبيعية مثل الخضار والفواكه والأطعمة التي تحتوي على بروتين مثل اللحم والسمك والبقول والمكسرات، وعليها أن تتجنب الأطعمة الصناعية

والجاهزة لما يُمكن أن تكون مصدراً لمواد غريبة تكون سبباً في شقاء طفلها بعد ولادته.

ويجب الاهتمام بالتغذية المتنوعة، والنوم الكافي، والابتعاد عن السهر، والابتعاد عن الأدوية (إلا ما كان بمعرفة الطبيب) أو المواد الكيماوية الموجودة في المُعلبات والأطعمة الجاهزة، و يجب أن يكون الطعام سهل الهضم ويحتوي على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها لنمو جنينها، ويجب أن يكون في شكل وجبات مُنتظمة، ويُراعى طهي الطعام جيداً، ويجب أن تُكثر الحامل من اللبن والفاكهة الناضجة لكثرة ما تحتويه من الفيتامينات وأملاح الكالسيوم، ولذلك يُنصح بتناول حوالي ٤ أكواب من الحليب يومياً.

وينبغي الابتعاد عن التوابل والبُهارات والإقلال من البيض في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل، وشُرب الماء مُفيد لمنع الإمساك، وعدم الإسراف في شُرب القهوة أو الشاي حتى لا تُصاب بالأرق أو ارتفاع ضغط الدم، ويجب الإقلال من الأطعمة التي تُساعد على السمنة والمشروبات المُحتوية على كمية كبيرة من السُكر، والمكرونة، والفواكه المُعلبة. وحاولي اختيار الأطعمة قليلة الدسم وإتباعك للإرشادات التالية يُساعدك على تناول الغذاء المُناسب لك : .

١ . احرصي على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المحفوظة.

٢ . احرصي على أن تكون وجباتك الغذائية مُتنوعة وغنية بالحليب ومُشتقاته، واللحوم والدواجن والأسماك فهي بمثابة حجر البناء

للتغذية.

٣ . تناولي الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة، فهي تُمكنك من سد حاجتك من الفيتامينات والأملاح والألياف.

٤ . تناولي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والكبد باعتبارها مصادر جيدة للحديد، الأمر الذي يُعد المُكون الأساسي للتركيب الصحيح لكُريات الدم الحمراء.

٥ . أكثري من شُرب السوائل للحفاظ على نضارة بشرتك، ولتنقية كليتك حتى يتخلص جسمك من الأملاح الزائدة على أن تتجنبي المشروبات الغازية والعصير المُحلى صناعياً. وقللي من تناول الشاي والقهوة حتى لا ينتقل الكافيين إلى الجنين فيُؤثر ذلك على ونموه.

٦ . تناولي الأطعمة المُحتوية على الكالسيوم كاللبن والأسماك، وقللي من تناول الملح إذ أن هُناك علاقة بين الإكثار من تناوله، وبين بعض مشاكل الحمل كالتورم المُفرط بالجسم، وتناولي أقراص الحديد وحامض الفوليك بانتظام وتحت إشراف الطبيب.

أنواع الغذاء الهام لجسمك وجسم الجنين

١ . البروتينات : أثناء الحمل تكون احتياجاتك للبروتينات شديدة، وتُوجد البروتينات في اللحوم الحمراء، والأسماك، والدجاج، والجُبن الصلب مثل "الرومي" و"الفلمنك"، والبيض المسلوق، والبقول بأنواعها مثل العدس، والفول، والحُمص، والمكسرات.

٢ . الكالسيوم :تزداد احتياجات السيدة الحامل من الكالسيوم وبخاصة بالشهرين الأولين عندما تبدأ أسنان وعِظام الطفل في التكوين، والأطعمة الغنية بالكالسيوم تتضمن اللبن ومُنتجاته مثل الزبادي والجُبن. وتحتاج الأم من ٤ إلى ٥ حصص يومياً من الألبان، والحصة تُعادل كُوب من اللبن، أو كُوب من الزبادي، أو ٣٠ جرام جُبن.

٣ . الألياف : . تُساعد الألياف على مُقاومة الإصابة بالإمساك أثناء الحمل، كما تُوجد الألياف في الخُبز البلدي، والخُبز البُني، والخضراوات والفواكه الطازجة، والبقول، والفول، والفاصوليا البيضاء، والمكسرات.

٤ . حمض الفوليك :أن حصولك على كمية كافية من حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الشهور القليلة الأولى من الحمل يُمكن أن يُقلل من احتمال ولادة طفلك بأنواع مُعينة من عيوب العمود الفقري، ويُوجد حمض الفوليك في السبانخ، وعصير البُرتقال الطازج، والفول، والعدس، والفول السوداني.

٥ . الحديد: تحتاجين إلى كمية أكبر من الحديد لتُلائم كمية الدم المُتزايدة في جسمك، واللحوم الحمراء هي أحد أفضل المصادر الغنية بالحديد، كما يُمكن أن تحصلي على الحديد من الدجاج، والتونة، والزبيب، والمشمش، والقراصية، والخرشوف، والجرجير، والسبانخ.

٦ . النشويات : . تُساعد النشويات على تخفيف غثيان (قيء) الصباح، وأفضل مصادرها الخُبز، والمخبوزات الجافة، والمكرونة، والأرز،

والبطاطس.

٧ ـ السوائل : تناولي ٨ أكواب ماء يومياً، أو قد تُبدلين بعضها بأكواب من عصائر الفواكه أو الخضروات الطبيعية الغير مُحلاة بالسُكر، أو مشروبات الأعشاب الطبيعية التي ينصح بها طبيبك، واشربي أيضاً يومياً على الأقل نصف لتر لبن مُبستر، أو استخدميه مع الحبوب، وفي الحساء، أو في عمل الصلصات.

الأطعمة الصحية للمرأة الحامل

الحامل هي الأكثر عُرضة للإصابة بفقر الدم وبخاصة في الشهور الوسطي من الحمل، وتُنصح الحامل بتناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم، والكبد، والبيض، والخضراوات لوقايتها من الإصابة بفقر الدم، وتُنصح الحامل بضرورة المُتابعة الدورية لمُستوى الهيموجلوبين بالدم في كُل زيارة للطبيب مع ضرورة تناولها لأقراص الحديد عندما يكون مُستوى الهيموجلوبين عند بداية حملها نحو ١٢ جم لكُل مللي، ويُشار إلى أن اللبن ومُنتجاته والفاكهة وكذلك الخضراوات هي مصادر طبيعية للفيتامينات المُختلفة التي تحتاجها الأم الحامل. وفي حالة تناولها لكمية كافية فلن تحتاج الحامل إلى أخذ أقراص الفيتامينات ماعدا فيتامين ب١٢ للوقاية من الأنيميا، وحامض الفوليك الذي يحمي الجنين من التشوهات التي قد تحدث في الجهاز الهضمي، وبالنسبة لملح الطعام فلا يُوجد داعي للإقلال من استخدامه إلا في حالة إصابة الحامل بالأوديما أو ضغط الدم، ولابد من التنبيه هُنا إلى ضرورة الاعتدال في تناول الحامل للشاي والقهوة،

مع الحرص على تناول كمية كافية من الماء يومياً.

أطعمة لابد منها للأم الحامل

١ ـ اللبن

يحتوي على كمية وفيرة من الكالسيوم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه، كما يجب تناول يومياً ٢ كوب على الأقل منه، ويُمكن أن تتناولي المزيد منه من خلال مُنتجاته كالزبادي والجُبن. فالحليب هو غذاء مُتكامل سهل الهضم يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسم الأم وتكوين الجنين على المدى البعيد، وينصح الأطباء وخُبراء التغذية الحوامل والرُضع بضرورة تناول ثلاث أو أربع أكواب من الحليب على الأقل يومياً، والزبادي ماده هامة للحامل فهو يمد الجسم بحوالى ٢٥ % من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم، كما أنه يمدالحامل بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية.

٢ ـ العسل

يحتوي عسل النحل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها الحامل ونقص الفيتامينات بالجسم يُؤدي إلى أمراض خطيرة، كما يحتوي أيضاً على حمض الفوليك (ب٢) الذي يُساعد على تكوين كُرات الدم الحمراء، ونقصه يُؤدي إلي الأنيميا الخبيثة.

وعسل النحل يُفيد الحامل في كثير من الحالات الآتية :١ . عسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل.

٢ . يُساعد على تخفيف القيء و يمنع حدوث الشعور بالحرقان التي تحدث

في منطقة فم المعدة أثناء الحمل.

٣ . عسل النحل يُعالج مُشكلة الإمساك عند الحامل.

٤ . عسل النحل مُفيد جداً في فترة النفاس لاحتوائه على مواد كثيرة قاتله للبكتريا.

٥ . يُساعد على انقباض الرحم، وفي تسهيل عملية الولادة.

أطعمة غير الصحية للمرأة الحامل

١ . الأطعمة النيئة هي مصدر للبكتريا فعلى الحامل الابتعاد عن الأطعمة النيئة مثل فواكه البحر النيئة مثل المحار والسوشى، والابتعاد عن اللبن غير المُبستر.

٢ . الجبن الطري والجبن الروكفور، ولبن الماعز، والمُنتجات المُصنعة منه، فكُل هذه المصادر قد تحتوى على بكتيريا ضارة.

٣ . الأطعمة المُملحة والمجمدة مثل الأسماك، لأن بعض أنواع الأسماك تحتوى على الزئبق الميثيلوتناول هذا المعدن بجُرعات كبيرة يضر بمخ الأجنة والأطفال الصغار.

٤ . المشروبات الغازية والشاي، والقهوة، ومشروب الشيكولاتة، وذلك لأن هذه الأنواع تكون مصدر من مصادر السُكر والكافيين.

٥ . التدخين والمشروبات الكحولية.

٦ . وجبات الغذاء الجاهز حيث تُوجد بها مواد حافظة وأملاح ودهون.

٧ . عدم إتباع أنظمة الرجيم، ، فالعديد من أنظمة الرجيم تُؤدى إلى خفض مُعدلات الحديد وحمض الفوليك، وغيرها من المعادن والفيتامينات الأخرى الهامة.

٨ . لا مانع من تناول الحلوى ولكن لا تُكثري منها، كما يُفضل أن يكون دائماً اللجوء إلى العُنصر الطبيعي مثل زبادي الفاكهة أو العصائر أفضل من الحلوى المُصنعة.

٩ . الأطعمة الدُهنية من الأطعمة الأكثر ضرراً للمرأة الحامل، ولكن لابد من تناول المواد الدُهنية فإنها بالرغم من ضررها إلا أن لها الكثير من الجوانب الصحية، ولكن لابد وأن تضع السيدة الحامل في اعتبارها أن هُناك أنواع من الدهون أفضل من غيرها بالنسبة لها، حيث تُوجد أربعة أنواع من الدهون مُتواجدة في الأطعمة بشكل عام وهي: .

أ . دهون أحادية التشبع.

ب . دهون عديدة التشبع.

ج . دهون مُشبعة.

د . دهونمُهدرجة.

وتتواجد الدهون أحادية التشبع في زيت الزيتون والفول السوداني والمكسرات وزُبد المكسرات، كما يُعتبر هذا النوع من الدهون مُفيد لأنه يُخفض نسب الكولسترول في الدم. والدهون العديدة التشبع مُفيدة أيضاً لأنها تحتوى على أحماض أوميجا ٣ والتي تُوجد في بعض أنواع الأسماك، أو

أوميجا ٦ والذي ستجده في زيت الذُرة، كما وأظهرت الدراسات أن أوميجا ٣ والذي يُقلل من مخاطر إصابة المرأةبالإكتئاب، كما ويُساعد على نمو حاسة الرؤية عند الجنين، بل ويُنظم النوم عند الطفل المولود حديثاً.

أما الدهون المُشبعة والمُهدرجة والتي تُعرف باسم فإنها تقع في فئة الدهون غير المُفيدة، ونجد الدهون المُشبعة مُتواجدة في اللحوم العالية في دهونها، والكبد، واللبن كامل الدسم، وزيوت النباتات الاستوائية مثل زيت النخيل، وبالرغم من ذلك فليس لها تأثير ضار على الجنين، ولكن الأثر يكون على الأم لأن تناول أطعمة غذائية عالية في دهونها المُشبعة يُزيد من نسبة الكولسترول، ويُعرضها للإصابة بالسرطان، والدهون المُهدرجة أو المُهدرجة جُزئياً تتواجد في السمن النباتي، وفي رقائق البطاطس (الشيبس)، والمخبوزات لأنها تُطيل من صلاحية هذه المُنتجات وعُمرها.

نظام غذائي خاص بالسيدة الحامل

وللسيدة الحامل ٥ وجبات باليوم، وتكون كما يلي : .

١ . **الإفطار :** . كُوب ماء على الريق، وبيضتان مسلوقتان (من دون ملح)، هذا بالإضافة إلي ٤٠ جرام خُبز أسمر مدهون بُزبد، وحبة جريت فروت، أو بُرتقالة، هذا بالإضافة إلي كوب حليب بالقهوة، وكُوب ماء على الريق، ٤٠ جرام خُبز أسمر مدهونة بالزُبد، وحبة فاكهة أخري، وكوب حليب بالكاكاو.

٢ . **الساعة العاشرة صباحاً :** . كُوب حليب بارد، ورغيف خُبز مُحلي، وجزرة واحدة، وحبة فاكهة، وفنجان صغير قهوة أو كوب شاي صغير.

٣ـ الغذاء :ـ

١٥٠ جرام لحم، وطبق مكرونة مسلوقة، وطبق سلطه مشكله، وكوب لبن رائب، و٤٠ جرام خُبز أسمر، وقطعة متوسطة من الجُبن، وحبة فاكهة واحدة، و١٦٠ جرام سمك مشوي، وطبق أرز مسلوق.

٤ـ وقت العصر :ـ

كوب حليب أو طبق مهلبية، وقطعة جُبن وخسة، قليل من الخُبز والطماطم.

٥ـ العشاء :ـ

قطعة كبد مشوية، وسلطة مشكلة، و٢٥ جراماً من الخُبز الأسمر، وقطعة جبن، أو يُمكن استبدال هذا العشاء بآخر كما يلي : كُوب حليب، حبة فاكهة، وبيضة مسلوقة، وخسة، و٢ حبة طماطم، ومقدار مناسب من الكرفس، و٢٥ جراماً من الخُبز الأسمر، وقطعة من الجُبن الصلب، وقبل النوم بقليل تناولي كوب حليب.

مخاطر يُمكن تجنبها أثناء الحمل

الحمل هو أهم مرحلة في حياة كُل إنسان، وقد تكون فترة الحمل جنة يعيشها الجنين تُؤدي إلى أن ينعم لاحقاً بصحة وحيوية يعيشها على امتداد عُمره، وقد تسلك الحامل سلوكاً سيئاً فيتضرر الجنين، كما يُمكنها تفاديه لو أرادت، ويُؤدي ذلك إلى أن يعيش وليدها طول عُمره مريضاً حزيناً بسبب سلوك أمه، وهُناك العديد مِنْ العواملِ التي تُؤثّرُ على الحامل والحمل والجنين، منها ما لا يُمكن التحكم به، ومنها ما هو ضمن قُدرتها، ، ومن

العوامل التي يُمكن السيطرة عليها ما يلي :

١ـ تدخين الحامل :ـ

إن التدخين ليس فقط سيئ للحامل، ولكنه سيئَ للجنين أيضاً، فالتدخين أثناء الحملِ يُخفّضُ من كميةَ الأوكسجين التي تصل الجنين مما يُهدد الحمل بالفشلِ، ويزيد من خطر النزيف، وغثيان الصباح، كما أن التدخين يُؤدي إلى دخول مواد كيماوية قَدْ تُؤدّي إلى مشاكلِ صحية تلحق بالجنين، ومنها ما يُؤدي إلى انخفاض وزن الجنين، وولادة مُبكرة، وقد يُعرض المولود الجديد للموت المُفاجئ، أو خروجِ المولود ميتاً، لذا على الحامل ألا تُدخن أبداً، ولا تتعرض للتدخين السلبي، لأن ذلك يُشكل خطراً على الحامل والجنين، وهو أمر يُمكنها تجنبه. ويُواجه كثير من الحوامل المُدخنات خطر نشوء سُكر الحمل، وذلك طبقاً لدراسة حديثة قامت بقياس مُستوى سُكر الدم (الجلوكوز) لدى المُدخنات خلال الدراسة، وقد كان أقل ما يكون لدى النساء اللواتي لم يُدخن قط، أو اللواتي قد أقلعن عن التدخين قبل أو خلال الحمل.

عادة ما تخضع الحامل إلى فحص السُكر في الدم ضمن برنامج متابعة الحمل، وقد وجد من فحص السُكر خلال الحمل أن نسبة المُصابات بسُكر الحمل قد وصل إلى ٤.٤ % بين المُدخنات، ولكن النسبة كانت ١.٨ % بين اللواتي لم يُدخن أبداً، أما اللواتي قد توقفن عن التدخين قبل أو خلال الحمل فقد كانت نسبة سُكر الحمل بينهن تتراوح بين ١.٩ % إلي ٢.٥ %. قال الباحثون :ـ

. إن كان ارتباط التدخين بسُكر الحمل هو ارتباط سببي، فإن ٤٧ % من سُكر الحمل في المُدخنات و١٠ % من سُكر الحمل من جميع اللواتي شملتهن الدراسة قد تعود إلى التعرض إلى التدخين.

ويستنتج الباحثون أنه يُمكن تقليل الإصابة بسُكر الحمل الناجم عن المُلوثات الهوائية من خلال عدم التدخين، أو التعرض له خلال الحمل.، ولتعلم الحامل أنها إذا كانت من المُدخنات ولم ترأف بصحتها فتترك التدخين فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتُقلع عن التدخين حفاظاً على ولدها حتى لا تلد ولداً أجبرته على إدمان الدُخان وهو ما يزال جنيناً في بطنها، فقد أثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المُدخنة إذا كانت حاملاً فضررها مُتأكد في حق جنينها، فهذا الجنين الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتُعاني من أجله آلام الحمل، ثُم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنيناً مُدمناً وهو لم ير النور بعد، فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السُري، والأطباء يحذرون الحامل من التدخين قائلين لها :

ـأن المواد الضارة التي يحتوي عليها الدخان ومنها النيكوتين ستصل إلى الجنين عن طريق دم الأم المُلوث بها، وقد وجد العُلماء بالسجائر ما يزيد عن مائة من المواد الضارة التي تصل كُلها إلى الجنين فيُعاني على مدى شهور الحمل من غذاء مُلوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويُشير الأطباء إلى أن هُناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتُعرضه لمُدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يُؤثر على

خلايا مُخ الجنين فيُصبح بالتالي شديد القابلية للتدخين، والإدمان في المُستقبل.

كما أن الأبحاث كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهي مُشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصاً بعصرنا الحاضر، فبالإضافة إلى النيكوتين يُشير إصبع الاتهام في هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق السيجارة مثل القطران وغيره، وهُناك أضرار كثيرة قد تقع للأم المُدخنة منها أن متاعب الحمل البسيطة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القيء، وكذلك زيادة ضربات القلب، حيث تبين أن الأجنة داخل الأرحام يتعرضون إلى آثار دُخان التبغ سواء أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، فإذا كانت الأم نفسها تُدخن أو كانت تختلط بالمُدخنين حيث وجدت نسب عالية من سموم دُخان السجائر في دم الأمهات وفي بولهن، وهذه السموم تصل بطبيعة الحال إلى الأجنة وتفعل فعلها الضار فيهم حتى قبل أن يُولدوا ويتنفسوا الهواء، وتوصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين بمُنظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩م إلى أن تدخين الأمهات يُسبب ثُلث إلى نصف حالات الموت الفُجائي عند الأطفال، وكذلك وجد أن تدخين الحوامل، أو تعرض الحوامل غير المُدخنات إلى دُخان التبغ يُقلل من مُتوسط وزن أطفالهن عند الولادة، وقد يُواجه الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة خطراً مُتزايداً من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم.

٢ـ تناول الكحول :

تناول الكحول يُمْكِنُ أَنْ يُسبّبَ أضراراً كثيراً لجنينهاِ، مثل انخفاض وزن المولود، هذا بالإضافة إلى التعرض إلى مشاكل طبية، وحالات شذوذ سلوكية مُختلفة.

٣ـ تناول الكافيين :

الكافيين هو مادة شبه قلوية، تتواجد بالقهوة والشاي، وهُناك العديد مِنْ الدِراساتِ المُتعارضةِ حول الكافيين والحملِ، وفي الوقت الذي لا يُحذر فيه البعضِ من تناول الكافيين خلال فترة الحمل، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الحكومية تُحذر من تناول الكافيين أثناء فترة الحمل، وتقترح تَرك أَو تَخفيض استهلاكه إلى أقل ما يُمكن، فالكافيين يُؤثر على مُعدّل نبضات القلبِ ألجنيني، إلى جانب أنه يزيد الوقت الذي يبقى فيه الجنين مُستيقظاً. والأفضل أن يأخذ الجنين الوقت الكافي للنوم، ذلك لأن الأجنّةَ تنمو عندما تنام، وهُناك من يرى أن تناول الحامل للقهوة منزوعة الكافيين، وهذا مرفوض بصفة خاصة، ذلك لأنها تحتوي على بقايا مواد كيماوية تُستخدم في نزع مادة الكافيين من القهوة، وقد يزيد تناول الكافيين من خطر تفسخ جدار البطن خلال فترة الحمل، كما يُؤدي ترك الكافيين المُفاجئ إلى الصُداع، لذا يجب ترك الكافيين تدريجياً.

٤ـ الأدوية والوصفات العشبية :ـ

يجب الحذر من تناول أدوية مثلاً أو نباتات عُشبية أو شعبية أثناء فترة الحمل بدون إشراف طبي مُباشر، لأن هذه المواد قد تتداخل مع تخلق

الجنين، ويجب الحذر من الجُرعات العالية من فيتامين (أ) أو مُشتقاته، ولكن الجُرعات العادية اليومية من الفيتامينات والمعادن مُفيدة بالحمل وبعد الحمل، وتُقلل من المشاكل الصحية للحامل والجنين، وهُناك من النباتات ما يُغير طبيعة الرحم، الأمر الذي يُؤثر سلباً على الحمل والحامل والجنين.

يجب على الحامل عدم استخدام أي من الأعشاب التالية أثناء الحمل وهي: حشيشة الملاك، الأخيلية أم الألف ورقة، قاتل البق، عُشبة النساء الزوفاء، النعناع البري، الافدراالسمفوطن المخزني، حشيشة الدود، شجرة مريم، الجنسنج، عرق سوس، خاتم الذهب نظراً لأن هذه الأعشاب تقوم على تنشيط الرحم وبالتالي حدوث الإجهاض المُبكر، وإذا زاد إفراز الحليب فإن بذور وجذور البقدونس تُقلل من افراز الحليب، وتُعتبر المرمرية مُدرة للحليب، وليس لها فوائد على المبايض، وأضرار المرمية على الحامل تكون في الثلاث أشهر الأولى، ورُبما تكون خطيرة، كما ويجب عدم التمادي في استخدام الأدوية العُشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة، كما لا يُوجد في المراجع العلمية ما يُفيد أن للينسون والشمر تأثيراً على تقوية الحمل الضعيف، لذا يجب عدم استخدام المرأة لها أثناء الحمل، ذلك لأنها مُنشطة للرحم ويُمكن إحداث الإجهاض، والحلبة مُنبهة ومُنشطة للرحم لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ويمكن استعمال أوراق الحلبة أثناء الوضع.

٥ـ سوء التغذية :ـ

إن التغذية الجيدة أثناء الحمل أمر لا نقاش فيه، لأنه يُؤمّن للجنين

المواد اللازمة لتخليقه وتطوره، وتأمين حامض الفوليكِ بكمية كافية، لأن قلة حامض الفوليكِ يُمْكِنُ أَنْ تُسبّبَ العيوب الولادية، وعلى الحامل أن تتناول منه من ٤٠٠ إلي ١٠٠٠ ميكروجرام (من نصف إلى ١ ملجم) على الأقل يومياً، لأن نقص حامض الفوليك يُعرض الحامل إلى عيوب الأنبوب العصبيِ الولادية بما يُعادل ١٠ أضعاف النسب العادية، لذا يجب تناول حامض الفوليك قبل الحمل بشهر واحد، ثُم الاستمرار على تناوله خلال فترة الحمل كُلها، ويُوجد حامض الفوليك بالخضراوات الخضراء الورقية، وعصير البُرتقال، والفول، والفاصوليا.

٦ ـ الكسل وقلة الحركة :ـ

إن الرياضة المُعتدلة خلال فترة الحمل تُحسن من حالة الأمَّ العقليةَ، وتُزيد من تدفق الأكسجين إلى الجنين، ولكن يجب تجنب الرياضة العنيفة أثناء الحمل، ويَوصي أكثر الخُبراءِ بتخفيض شِدة وكثافةَ التمرين الرياضي أثناء الحملِ، ومن النشاطات الرياضية المُفضلة أثناء الحمل المشي، والسِباحَة، واليوجا.

٧ ـ تعرض الحامل للمواد الكيماوية :ـ

يجب تقليل تعرض الحامل للمواد الكيماوية المُحيطة بها، مثل المُبيدات الزراعية، أو مواد التجميل مثل البخاخات مهما كانت، ومهما كان الاعتقاد بسلامتها فيجب عدم تعريض الجلد والجهاز التنفسي لكثير من الكيماويات المُتطايرة، كما يجب التأكد من خلو الأطعمة من مواد كيماوية مُضافة، ويجب غسلها جيداً قبل تناولها، بل يُستحسن نزع قشرة الفاكهة

أو الخضار قبل تناولها لاستبعاد معظم كمية المبيدات الزراعية العالقة فيها، لما يُمكن أن يُشكل خطورة على الحمل.

٨ ـ عوامل أخرى :ـ

هُناك العديد من العوامل الأخرى التي تُؤثر على تطور الجنين مثل مرض الحامل بالقلب، والعُمر المُتدني للحامل (أقل من ١٥ عاماً) أو تقدم السن (أكثر من ٣٥ عاماً)، أو الربو، أو الحصبة الألمانية، أو جُدري الماء، أو الأمراض الجنسية، أو الضغط والألم النفسي، أو الكآبة، أو تعرض الحامل للنزيف.

٩ ـ الرعاية الطبية قبل الولادة :ـ

إن مُراجعة الحامل الروتينية للطبيب لمُتابعة الحمل ووضع الحامل قبل الولادة مُهمة للغاية للتعرف على وضع الجنين، وأخذ الاحتياطيات اللازمة عند الولادة، ولتجنب ما يُمكن تجنبه من مشاكل تتعلق بالجنين، أو الولادة، أو ما يُمكن أن يلحق بالحامل من ضرر، والوصول إلى ولادة آمنة بإذن الله.

ظواهر عرضية تحدث أثناء الحمل

الوحم :

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتي يُطلق عليها الوحم، وتتمثل في بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوع من الأطعمة، أو الكُره الشديد لبعض الروائح بما فيها رائحة الزوج، وقد تحدث تغيرات في المزاج، وقد تُعاني الزوجة من القلق وتبدو كالمُتكبرة، أو

تُعاني من كثره النوم.

كلف الحوامل :

في بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البُني عند منطقة الخدين والجبهة مما يُسبب انزعاجاً شديداً لبعض السيدات، لكن لحُسن الحظ يزول هذا اللون ويعود لطبيعته بعد الولادة، كما قد يستمر عند بعض النساء لعدة شهور أو ربما لسنين ثُم يبدأ بالزوال.

الإمساك :

حوالي نصف النساء من الحوامل يُعانين من الإمساك خلال فترة الحمل، وذلك لعِدة أسباب، ضغط الرحم على الأمعاء، والتغيرات الهرمونية المُصاحبة للحمل التي تُؤدي إلى ارتخاء وانبساط عضلات الأمعاء، وأيضاً إذا تعددت مرات القيء يُقلل ذلك من كمية الغذاء والسوائل التي تصل للجهاز الهضمي مما يُؤدي إلى حدوث الإمساك عند الحامل، لذا يُنصح بتناول الكثير من السوائل وبخاصة الماء والخضراوات، وأيضاً تناول الفيتامينات والحديد، وشُرب هذا بالإضافة إلي تناول الأطعمة المليئة بالألياف كالفاكهة والخُضر.

ولعلاج ذلك مارسي بعض التمارين المُناسبة كالجلوس على الأطراف الأربعة لتخفيف الضغط على أسفل البطن، وتناولي الألياف الغذائية بوفرة كالمُتوفرة في الخُبز الأسمر والخضراوات والفواكه، واشربي سوائل بكثرة، ولا تأخذي أي مُسهلات إلا باستشارة الطبيب المُختص.

الشعور بالتعب والإجهاد:

الإحساس بالتعب أمر طبيعي أثناء الحمل، وبخاصة في الأشهر الأولى، وإن كانت السيدة تُعاني من الأنيميا، فقد يُساهم ذلك في زيادة الإحساس بالتعب، وللتمرين الرياضي المُعتدل، هذا بالإضافة إلى أنه للراحة المعقولة وتناول الغذاء الصحي دوراً كبيراً في تخفيف الإحساس بالتعب.

ولعلاج ذلك تجنبي الإجهاد، وخُذي قدراً كافياً من ساعات النوم والراحة يومياً، وتناولي عِدة وجبات خفيفة على مدار اليوم لتحتفظي بطاقتك، واطلبي مُساعدة باقي أفراد الأسرة في القيام بالأعمال المنزلية.

كثرة التبول:

سواء في الليل أو النهار، ورُبما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول، ويرجع ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغير وضعه مما يتسبب في الضغط على المثانة البولية، هذا علاوة على حدوث احتقان للأعضاء في منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية، وبسبب الإنتاج المُتزايد للبول في جسم الحامل قد تشعر السيدة بالرغبة في التبول حتى عندما تكون مثانتها فارغة، وذلك يعود لضغط الرحم على المثانة، ومن المُفيد جداً مُمارسة تمارين لتقوية عضلات المثانة.

ولعلاج ذلك لا تشربي كميات كبيرة من السوائل بالمساء، وتجنبي تناول القهوة، وذلك لأن لها مفعول مُدر للبول، كما إنه يجب أثناء التبول أن تُحركي جسدك للأمام وللخلف عِدة مرات، وذلك للمُساعدة على تفريغ كُل البول.

الصُداع :

الصُداع أمر طبيعي أثناء الحمل في الكثير من الأحيان، إلا أنه في بعض الحالات لابد من إخبار طبيبك بالأمر، وبخاصة إذا كان الصُداع حاداً جداً، أو مُستمراً، أو إذا كان يحدث بشكل مُتكرر وعلى فترات مُتقاربة، وإن كان يُسبب ضبابية في الرؤية، أو رؤية نقاط أمام العينين، أو كان مصحوباً بالغثيان.

البواسير : تحدث البواسير للكثير من النساء الحوامل، وبخاصة إن كُن يُعانين من الإمساك أيضاً، والبواسير مُؤلمة بطبيعتها، إلا أنه في أغلب الحالات تزول بعد الولادة، وبخاصة إذا حرصت الحامل على تجنب الإمساك.

ولعلاج ذلك اهتمي بتناول الألياف بوفرة لزيادة كمية الفضلات مما يُسهل التخلص من ألم البواسير، ولمُقاومة الألم والرغبة في الحك ضعي أي كريم مُلطف أو كمادات ثلج، وتوقفي مُؤقتا عن عمل حمامات ماء دافئ، وذلك لأنه يُزيد من تدفق الدم، كما ويُزيد من متاعب البواسير.

الحرقة :

على السيدة الحامل أن تتجنب تناول ثلاث وجبات كبيرة، وتقسيم هذه الوجبات إلى خمس أو ست وجبات صغيرة، وذلك لتجنب الإصابة بالحرقة، كما ويُساعد أيضاً تجنب تناول الكثير من السوائل أثناء تناول الطعام، ومما لا شك فيه أن تجنب القهوة والتدخين يُساهم في التخفيف من هذه المُشكلة.

الأرق والإرهاق :

وهو عرض تُعاني منه الحوامل، ولا يُفيد معه أخذ قسط أكبر من الراحة أو النوم المُبكر، بينما قد تجد أخريات صعوبة في النوم ليلاً، أو تُعاني من نوم مُتقطع، والهرمونات والقلق الزائد قد يكونان وراء الإرهاق ومشاكل النوم. وإيجاد وضع مُريح للنوم في الفترات المُتأخرة من الحمل قد يكون مُشكلة أيضاً، وتُشير الأبحاث إلى أن أفضل وضع للنوم أثناء الحمل هو النوم على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين رُكبتيك، واستريحي كُلما وجدت فُرصة لذلك، ولاحظي سيدتي أنه إذا تسبب قلقك الزائد في نومك نوماً مُتقطعاً، فناقشي ما يُقلقك مع زوجك وأسرتك، أو مع طبيبك، أو أصدقائك. وأيضاً لتجنب الأرق، خُذي حماماً دافئاً مما قد يُريح تعب العضلات، ويُساعد على الاستغراق في النوم مباشرةً.

ولعلاج ذلك أخذ حمام دافئ قبل النوم، ومُمارسة التمارين المُعتدلة وتجنب القهوة والكافيين، كما يجب مُمارسة تمارين الاسترخاء، ولا تتناولي وجبة كبيرة قبل النوم مُباشرة. وتمريني لوقت أكبر بالنهار. وإن لم تتمكني من النوم فانهضي من السرير، وقومي بشيء آخر خلاف النوم، ولا تتناولي أي أدوية من دون إشراف الطبيب.

تقلصات في الساقين :

خاصة في الفترة الأخيرة من الحمل وتحدث غالباً أثناء النوم، كما ويُمكن للسيدة استخدام التدليك للتخفيف من هذه الحالة، وكذلك شُرب الكثير من الماء ووضع الكمادات الدافئة على عضلتي الساقين.

الغثيان والميل للترجيع :

غالباً ما يحدث أثناء الصباح، ولكنه قد يحدث في أي وقت آخر أيضاً، مع أن هذه المُشكلة تزول من تلقاء نفسها، وبخاصة بعد الشهر الرابع من الحمل، إلا أنها تستمر مع بعض السيدات حتى نهاية الحمل، وكُل سيدة لها طريقتها الخاصة للتخفيف من هذه المُشكلة، فقد يُساعد مثلا تغيير بعض أنواع الفيتامينات، وسيدة أخري قد تجد أن شُرب النعناع يُريحها، بينما لا يكون له الأثر نفسه عند سيدة أخرى، فحاولي اكتشاف طريقة جسمك الخاصة في التخلص من هذه المُشكلة، إلا أن الخُبراء بشكل عام ينصحون بتناول وجبات صغيرة لأنها تُساعد على التخفيف من الغثيان، وكذلك تجنب الروائح الكريهة والجميلة على حد سواء.

نزيف اللثة :

في الحمل تكون اللثة أكثر سماكة وليونة بسبب التغير الهرموني، وأكثر عُرضة للإصابة وبخاصة في حال تراكم بقايا الطعام بين الأسنان.

وللعلاج تجنبي تناول الوجبات زائدة الملوحة، لأن الملح يُساعد على احتجاز السوائل، وتنظيف الأسنان بانتظام بالفُرشاة والمعجون والخيط، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام.

ابتعدي عن القلق :

يجب تهيئة الجو المُناسب والسعيد للأم أثناء فترة الحمل وإبعادها بقدر الإمكان عن أي توتر أو أحزان حتى لا يُولد الطفل وهو يُعاني من أي أمراض أو تشوهات خلقية. وأظهرت الدراسات حدوث نسبة عالية من

حالات التشوه الخلقي في مواليد السيدات اللاتي تعرضن لضغوط نفسية أعلى من السيدات اللاتي لم يتعرضن لأي مُؤثر نفسي، ويُعتبر تعرض المرأة الحامل للضغط النفسي سبباً في أن يقوم جسمها بإفراز نسبة عالية من هرمون الكورتيزون، وهرمون الكانيكولاين اللذين يُؤديان بالتالي إلى نقص نسبة السُكر والأوكسجين التي تصل للجنين، كما أن تعرض الحامل للضغوط النفسية قد يُؤدي إلى عدم تناولها لكمية الطعام والفيتامينات اللازمة لنمو الجنين، والتخلص من الافرازات الزائدة، كما يجب العناية بنظافة الثديين بالذات في الأشهر الأخيرة من الحمل لتطهيرها وتفادي الجفاف، ومن جهة أخرى يجب الحرص على ارتداء الملابس الواسعة الفضفاضة وخاصة حول البطن والصدر، وتجنب لبس الأحذية المُرتفعة لتلافي الآلام في أسفل الظهر، ومن ناحية أخرى تُمثل الرياضة وبخاصة المشي المُعتدل يومياً في الهواء الطلق بالجسم، وزيادة مرونة العضلات والمفاصل من الأمور الهامة لتحصلي علي ولادة سهلة وسليمة، وأيضاً عدم الوقوف لفترات طويلة لتجنب ظهور الدوالي في الأرجل مع أهمية المُحافظة في الأشهر الأخيرة على الحمل، وتجنب الإرهاق ألبدني.

ويجب اتباع تعليمات الطبيب وتجنب تناول الأدوية خلال فترة الحمل، وعلى المرأة الحامل الاهتمام بالأسنان في فترة الحمل، كما يجب مُراجعة الطبيب مرة أو مرتين على الأقل خلال فترة الحمل حيث يجب الاهتمام بإرشادات الطبيب وتجنب تناول الأدوية خلال فترة الحمل، وتجنبي تناول المشروبات الكحولية وتجنبي تعاطي القهوة والشاي بكميات كبيرة، واعتني بشُرب كميات كبيرة من الماء وعصير الفواكه قبل وأثناء الحمل، وتجنبي

تناول وجبات طعام ثقيلة قبل الحمل وخلاله، واكتفي بأغذية خفيفة قليلة الدهون والسُكر والملح، وعليك بإجراء تمارين وتحريك القدمين والساقين لمُدة خمس دقائق كُل ساعة وذلك لتنشيط الدورة الدموية في الأطراف السُفلية، واثني القدمين لأعلى ولأسفل كما ويُنصح بعمل هذا التمرين عِدة مرات كُل ساعة أو ساعتين، وعليك بعدم الجلوس في وضع ثابت لعِدة ساعات والحرص على تحريك الأطراف السُفلية، وتجنبي وضع الساقين فوق بعضهما البعض، وقومي بتحريك الساقين حركة شبيهة بقيادة الدراجة بين الحين والآخر.

الرضاعة

البحوث التي قام بها العُلماء تُوضح بدقة أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدي أمه أثناء اليومين الأولين بعد ولادته تحتوي على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لنمو الميكروبات التي تسبب الأمراض، وهي ما يُطلق عليها اسم "الأجسام المضادة"، وهذه الأجسام من العوامل الهامة التي تقف بجوار الوليد وهو لا يزال في أشد حالات ضعفه، فلبن الأم مُعقم بطبيعته، وليس به ميكروبات تُسبب نزلات معدية أو معوية، وهو جاهز في كل وقت تحت طلب الطفل، كما أن تركيبه يتغير تبعاً لاحتياجات الطفل وتغير سنه..

وكما ذكر في دراسة عن لبن الرضاعة الطبيعي للدكتور"عبد المحسن صالح" أنه وجد أن اللبن الذي يُعطي للطفل له دخل كبير في تكوين جسم الطفل وعقله وسلوكه، لأن الطفل يتأثر باللبن الذي يتعاطاه في حياته الأولى حين يكون في طور التكوين والبناء جسمياً وعقلياً، وقد ثبت علمياً أهمية الرضاعة الطبيعية في حماية الأطفال من الإصابة بضغط الدم، نظراً لتناسب تكوين لبن الأم مع احتياجات الطفل وانخفاض نسبة أملاح الصوديوم في لبن الأم عنه في اللبن الصناعي، وتكون أعراض ضغط الدم في الأطفال على هيئة صداع وزغللة وقيء مُستمر، وتُشير الدراسات إلى أن لبن الأم يُنمي ذكاء الطفل، فالأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية يكونون أكثر ذكاءً بشكل ملحوظ من غيرهم، كما أن

لبن الأم يحمي الطفل الرضيع من الكثير من الأمراض، إلى أن يحين الوقت لنضوج الجهاز المناعي عنده للاعتماد عليه ذاتياً في مقاومة الميكروبات والطُفيليات والجراثيم التي يتعرض لها ..أما عن فوائد الرضاعة بالنسبة للأم، فكما جاء في كتاب الإعجاز العلمي في الإسلام للأستاذ "مُحَمَّد كامل عبد الصمد" فقد ثبت علمياً أن الرضاعة تُقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، ولسبب غير معروف حتى الآن وجدوا أنه كُلما أكثرت المرأة من الرضاعة الطبيعية كلما كان ذلك أدعى لحمايتها من سرطان الثدي، كما ثبت أن الرحم يعود إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة، ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يُدعى الأكسيتوسين الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية قبل الحمل، وأهم من ذلك كله هو ذلك الارتباط النفسي والعاطفي الفطري الذي يحدث بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة، وهو من أهم العوامل على الإطلاق لاستقرار الطفل نفسياً ..

نصائح عن الرضاعة

وقال رسول ﷺ:". أرضعيه ولو بماء عينيك". وذلك عندما طلب من أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما أن تُرضع وليدها عبد الله بن الزبير، ونلمس مما تقدم تأكيداً على الرضاعة من ثدي المرأة قبل اللجوء لأية وسيلة كالرضاعة الصناعية، وحليب الأبقار، وغيره والمُقارنة الآتية تعُطينا الجواب الشافي عن ضرورة الرضاعة الطبيعية: .

مُقارنة بين الرضاعة الطبيعية، والرضاعة الصناعية

يتطور تركيب حليب الأم من يوم لآخر بما يلائم حاجة الرضيع الغذائية، وبما يُلائم غريزته وأجهزته التي تتطور يوماً بعد يوم، وذلك عكس الحليب الصناعي الثابت التركيب، فمثلاً يفرز الثديان في الأيام الأولى لبن مخصوص يحوي أضعاف ما يحوي اللبن العادي من البروتين والعناصر الأخري، لكنه فقير بالدسم والسكر، كما يحوي الكثير من المُضادات الحيوية التي ترفع المناعة للوليد، وله فعل مُلين، وهو الغذاء المثالي للوليد.كما يخف إدرار اللبن من ثدي الأم، أو يخف تركيزه بين فترة وأخرى بشكل غريزي وذلك لإزاحة الجهاز الهضمي عند الوليد، ثم يعود بعدها بما يلائم حاجة الطفل .. ولبن الأم أسهل هضماً لاحتوائه على خمائر هاضمة تُساعد خمائر المعدة عند الطفل على الهضم، وتستطيع المعدة إفراغ محتواها منه بعد ساعة ونصف، وتبقى حموضة المعدة طبيعية ومُناسبة للقضاء على الجراثيم التي تصلها، بينما يتأخر هضم خثرات الجبن في حليب البقر، لثلاثة أو أربع ساعات، كما تعدل الأملاح الكثيرة الموجودة في حليب البقر حموضة المعدة، وتنقصها مما يسمح للجراثيم بالتكاثر مما يؤدي للإسهال والقيء وحليب الأم مُعقم، بينما يندر أن يخلو الحليب في الرضاعة الصناعية من التلوث الجرثومي، وذلك يحدث إما عند عملية الحلب، أو باستخدام الأواني المُختلفة أو بتلوث زجاجة الرضاعة,درجة حرارة لبن الأم ثابتة ومُلائمة لحرارة الطفل، ولا يتوفر ذلك دائماً بالرضاعة الصناعية والرضاعة الطبيعيةلا تُكلف أي شيء من الناحية الاقتصادية، ويحوي لبن الأم أجسام مُضادة تُساعد الطفل على مقاومة الأمراض،

وتوجد بنسبة أقل بكثير في حليب الأبقار، كما إنها غير نوعية، ولهذا فمن الثابت أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أقل عُرضة للمرض ممن يعتمدون على الرضاعة الصناعية ..

والرضاعة الطبيعية تدعم الزمرة الجرثومية الطبيعية في الأمعاء ذات الدور الفعال في امتصاص الفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية، بينما تُسبب الرضاعة الصناعية اضطراب هذه الزُمرة، ويُسبب لبن الأبقار مُضاعفات عدم تحمل وحساسية للأطفال، ولا تُشاهد ذلك بالرضاعة الطبيعية كالإسهال، والنزيف المعوي، والبراز الأسود، كما إن المغص، والإكزيما أقل تواجداً بالإرضاع الطبيعي.

الأمراض المُصاحبة للرضاعة الصناعية :

تُهيئ الرضاعة الصناعية الطفل للإصابة بالأمراض المختلفة، كالتهابات الطرق التنفسية، وكذلك التهاب الأذن الوسطي، والتهاب الرئة المُزمن الذي يرتبط بترسب بروتين اللبن في بلازما الطفل، وحذف لبن البقر من غذاء الطفل يؤدي لتحسنه من الأمراض، لأن الطفل في الرضاعة الصناعية يتناول وجبته وهو مُضطجع على ظهره، وعند قيام الطفل بأول عملية بلع بعد الرضاعة يدخل الحليب واللعاب إلى الأذن الوسطي مؤدياً لالتهابها، وتزيد حالات التهاب اللثة، والأنسجة التي تدعم للسن بنسبة ثلاثة أضعاف، عن الذين يرضعون من الثدي، أما تشنج الحنجرة، فلا يُشاهد عند الأطفال الذين يعتمدون على رضاعة الثدي .. وهذه الفروق وغيرها تُفسر لنا نسبة الوفيات عند الأطفال الذين يعتمدون عل الرضاعة

الصناعية عن نسبة وفيات إخوانهم الذين يرضعون من الثدي بمقدار أربعة أضعاف رغم كل التحسينات التي أدخلت على طريقة إعداد الحليب في الطرق الصناعية، وعلى طريقة إعطائه للرضيع.

الرضاعة الطبيعية مُفيدة للأم أيضاً

تُفيد الرضاعة الطبيعية عملية ضمور الرحم ورجوعه إلي حجمه الطبيعي بعد الولادة، فنتيجة مص الطفل لحلمة الأم يعود حجم الرحم بسرعة أكبر لحجمه الطبيعي، وهذا يُقلل من دم النزيف الذي ينزل بعد الولادة، والنساء المُرضعات أقل إصابة بسرطان الثدي من النساء غير المُرضعات، فمن قواعد سرطان الثدي أنه يُصيب العذارى أكثر من المتزوجات المُرضعات.كما يُصيب المتزوجات غير المرضعات أكثر من المُرضعات، ويُصيب المتزوجات قليلات الولادة أكثر من الوالدات كثيراً، فكلما أكثرت المرأة من الإرضاع، قل تعرضها لسرطان الثدي.

الإرضاع من الثدي هو الطريقة الغريزية المثلي لتنظيم النسل، إذ تُؤدي الرضاعة لانقطاع الدورة الطمثية بشكل غريزي (في بعض الحالات)، ويُوفر على المرأة التي ترغب في تأجيل الحمل أو تنظيم النسل مخاطر الوسائل التي قد تلجأ إليها كالحبوب، والحُقن، واللولب .. وهذا ما يحصل عند ٦٠ % من النساء المُرضعات.ولهذا يجب على الأم الواعية، أن تحرص كل الحرص على أن تقدم لطفلها الغذاء الطبيعي الذي أعده البارئ المُصور أحسن إعداد، وألا تتخلى عنه إلا في حالة الاضطرار لذلك، كما يجب عدم دعم الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الصناعية، أي الرضاعة

المُختلطة، إلا عند الضرورة فقد يؤدي امتناع الطفل عن الثدي قلة إدارة اللبن من الثدي.

وفي النهاية نرجو أن ينعم كُل عروسين بحياة زوجية سعيدة وهانئة، وخالية من أي مشاكل تنغص عليهم حياتهم .. هدانا الله وإياكم إلي سواء السبيل .

الفهرس